

## **DANCE THERAPY TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN KANKER**

Many Flora<sup>1</sup>, Saima Putri Siregar<sup>2</sup>  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banten<sup>1</sup>  
Institut Teknologi dan Kesehatan IKA BINA<sup>2</sup>  
[many.flora@poltekkesbanten.ac.id](mailto:many.flora@poltekkesbanten.ac.id)<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *dance therapy* terhadap kecemasan pada pasien kanker. Metode penelitian ini menggunakan tinjauan sistematis yang dilakukan melalui database PubMed, ScienceDirect, dan ProQuest dengan kata kunci “dance therapy”, “anxiety”, dan “cancer”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *dance therapy* efektif menurunkan kecemasan pada pasien kanker. Simpulan, *Dance therapy* dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan yang efektif, aman, dan non-invasif dalam manajemen kecemasan pasien kanker.

Kata kunci: *Dance Therapy*, Kanker, Kecemasan

### **ABSTRACT**

*This study aimed to determine the effectiveness of dance therapy on anxiety in cancer patients. This research method used a systematic review conducted through the PubMed, ScienceDirect, and ProQuest databases using the keywords "dance therapy," "anxiety," and "cancer." The results showed that dance therapy was effective in reducing anxiety in cancer patients. In conclusion, dance therapy can be used as an effective, safe, and non-invasive nursing intervention in managing anxiety in cancer patients.*

*Keywords: Dance Therapy, Cancer, Anxiety*

### **PENDAHULUAN**

Kanker merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia yang terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2024, pada tahun 2022 terdapat sekitar 20 juta kasus baru kanker dan 9,7 juta kematian secara global. Beban penyakit ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan pertumbuhan populasi, penuaan, serta perubahan gaya hidup masyarakat. Selain dampak fisik yang kompleks, kanker juga memberikan dampak psikologis yang signifikan. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami pasien kanker adalah kecemasan, yang dapat terjadi sepanjang perjalanan penyakit, mulai dari diagnosis hingga fase lanjutan (Mehnert-theuerkauf et al., 2023; Paley et al., 2023).

Kecemasan pada pasien kanker merupakan salah satu masalah psikologis yang umum terjadi dan muncul sebagai respons emosional terhadap diagnosis, perjalanan penyakit, serta proses pengobatan yang dijalani pasien (Grassi et al., 2023; Goerling et al., 2023). Prevalensi kecemasan pada pasien kanker dilaporkan cukup tinggi dalam studi terbaru dilaporkan berkisar antara 19% hingga 56% tergantung pada wilayah dan jenis kanker (Martinez-Calderon et al., 2024; Amiri, 2024; Retnowulan et al., 2025). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis pasien, tetapi juga berhubungan dengan penurunan kualitas hidup dan kepatuhan pengobatan, serta peningkatan beban gejala pada pasien kanker, termasuk distress psikologis dan penurunan fungsi fisik (Grassi et al., 2023; Yan et al., 2024; Abu-Odah et al., 2024).

Dari aspek psikologis, pasien kanker sering mengalami berbagai bentuk distress emosional, termasuk kecemasan, ketakutan, dan krisis eksistensial yang berkaitan dengan penyakitnya (Mehnert-theuerkauf et al., 2023). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga berhubungan dengan aktivasi sistem neuroendokrin, yaitu sistem saraf simpatis dan aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA axis), yang memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin secara berkelanjutan. Aktivasi yang berlangsung lama tersebut dapat menyebabkan disfungsi regulasi sistem stres, yang kemudian berkontribusi terhadap perubahan respons imun dan peningkatan proses inflamasi yang berhubungan dengan perkembangan penyakit kanker (Yan et al., 2023; Kanter et al., 2024). Selain itu, disregulasi HPA axis pada pasien kanker juga dikaitkan dengan gejala psikologis seperti gangguan mood, penurunan kesejahteraan, dan peningkatan distress emosional yang memperburuk kondisi klinis pasien (Kanter et al., 2024).

Dalam beberapa dekade terakhir, pendekatan non-farmakologis semakin banyak digunakan sebagai terapi komplementer dalam mengatasi masalah psikologis pada pasien kanker (Forbes et al., 2023; Carlson, 2023; Paley et al., 2023; Ng et al., 2024). Berbagai intervensi berbasis aktivitas dan ekspresi tubuh dilaporkan efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup pasien, serta umumnya bersifat aman (Yan et al., 2024; Abu-Odah et al., 2024; Liu et al., 2026). Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien kanker adalah *dance therapy*. Intervensi ini menggunakan gerakan tubuh secara terstruktur sebagai media ekspresi emosional dan relaksasi, yang dapat membantu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *dance therapy* memiliki efek yang lebih baik dalam menurunkan kecemasan dibandingkan intervensi gerakan bebas (*free dance*) pada pasien kanker, sehingga berpotensi menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif (Souza et al., 2025).

*Dance therapy* bekerja melalui berbagai mekanisme yang saling berkaitan. Intervensi ini telah dilaporkan dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan kecemasan, yang disertai perbaikan kesejahteraan psikologis. Selain itu, aktivitas berbasis gerakan juga berkontribusi terhadap modulasi respons fisiologis stres, termasuk penurunan arousal otonom dan peningkatan keseimbangan sistem saraf otonom, sehingga menghasilkan efek relaksasi dan stabilisasi emosi (Yan et al., 2024; Abu-Odah et al., 2024).

Dari sisi psikologis, intervensi ini juga membantu pasien dalam meningkatkan kemampuan ekspresi emosi, mengurangi distress emosional, serta memperkuat pengalaman positif terhadap tubuh (*body awareness*), yang penting dalam proses adaptasi terhadap

perubahan akibat kanker. Selain itu, pada setting kelompok, *dance therapy* memberikan ruang interaksi sosial yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan, mengurangi perasaan isolasi, dan memperkuat dukungan sosial antar pasien, yang secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis (Yan et al., 2024; Martinez-Calderon et al., 2024).

*Dance therapy* bermanfaat bagi pasien kanker karena dapat meningkatkan berbagai aspek kesehatan psikologis. Bukti dari *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam menurunkan kecemasan, depresi, dan distress psikologis serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker, serta memberikan manfaat pada berbagai hasil psikologis lainnya (Abu-Odah et al., 2024; Yan et al., 2024). Sejumlah penelitian terbaru telah menunjukkan efektivitas *dance therapy* dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker. Studi *randomized controlled trial* menunjukkan bahwa *dance therapy* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker payudara yang menjalani perawatan, dengan perbedaan bermakna dibandingkan kelompok kontrol (Werle et al., 2025). Penelitian lain juga menemukan bahwa *dance therapy* memiliki efek yang lebih baik dalam menurunkan kecemasan dibandingkan intervensi gerakan bebas (*free dance*), sehingga menunjukkan potensi sebagai intervensi non-farmakologis yang lebih terstruktur dan efektif (Souza et al., 2025).

Meskipun demikian, hasil penelitian terkait efektivitas *dance therapy* masih menunjukkan variasi yang cukup besar, baik dari segi desain penelitian, karakteristik sampel, jenis intervensi, maupun durasi terapi yang diberikan. Beberapa studi menunjukkan hasil yang signifikan, sementara yang lain melaporkan efek yang terbatas atau tidak konsisten, terutama akibat heterogenitas metodologi dan ukuran sampel yang relatif kecil (Abu-Odah et al., 2024). Selain itu, masih terbatas kajian yang secara khusus mensintesis bukti dari studi dengan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) terbaru dalam periode waktu terkini. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang lebih sistematis dan terfokus untuk mengevaluasi efektivitas *dance therapy* terhadap kecemasan pada pasien kanker berdasarkan bukti ilmiah terbaru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis yang bertujuan mengevaluasi efektivitas *dance therapy* terhadap psikologis pada pasien kanker payudara. Strategi pencarian literatur dilakukan secara sistematis menggunakan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) melalui beberapa basis data, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan ProQuest. Pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci 'dance therapy', 'anxiety', dan 'cancer'. Artikel dipublikasi dalam rentang tahun 2023–2026.

Artikel yang diikutsertakan merupakan studi primer dengan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris dan tersedia dalam bentuk *full text*. Kriteria inklusi meliputi penelitian yang melibatkan pasien kanker, intervensi berupa *dance therapy* serta melaporkan hasil kecemasan. Sementara itu, penelitian yang menggunakan intervensi selain terapi tari seperti *art therapy*, yoga, pilates, atau bentuk latihan fisik lainnya dikecualikan dari penelitian ini.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Hasil Penelitian

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil / Outcome Utama
Souza, J. C. B. de, Silveira, J. da, Fretta, T. de B., Gil, P. R., & Guimarães, A. C. de A. (2025). What Are The Effects Of Free Dance And Dance Therapy On Self-Esteem, Anxiety, Body Image And Depressive Symptoms Of Women Undergoing Breast Cancer Surgery? A Randomized Clinical Trial	<i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT); pasien kanker dibagi menjadi kelompok <i>dance therapy</i> dan <i>free dance</i> ; durasi intervensi ±8–12 minggu	<i>Dance therapy</i> menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan <i>free dance</i> ( $p < 0.05$ ). Intervensi terstruktur lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien kanker.
Werle, S. P., da Silveira, J., & de Azevedo Guimarães, A. C. (2025). Effects of Dance Therapy on Anxiety, Stress, Optimism and Depressive Symptoms In Women Undergoing Breast Cancer Surgery: A Randomized Clinical Trial.	<i>Randomized Clinical Trial</i> ; pasien kanker payudara menjalani <i>dance therapy</i> selama ±12 minggu; dibandingkan dengan kelompok kontrol	Terjadi penurunan signifikan pada tingkat kecemasan ( $p \leq 0.001$ ) serta peningkatan kualitas hidup. <i>Dance therapy</i> efektif sebagai intervensi komplementer pada pasien kanker payudara.

Hasil analisis dari dua penelitian *randomized controlled trial* (RCT) menunjukkan bahwa *dance therapy* memberikan efek positif terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker. Parameter utama yang digunakan dalam menilai efektivitas intervensi ini adalah tingkat kecemasan yang diukur menggunakan instrumen psikologis terstandar, yang secara konsisten menunjukkan penurunan bermakna setelah pemberian *dance therapy*. Selain itu, beberapa studi juga melaporkan adanya peningkatan pada kualitas hidup sebagai hasil akhir tambahan.

Dari kedua penelitian tersebut terlihat bahwa penurunan kecemasan umumnya terjadi setelah intervensi diberikan secara terstruktur dalam rentang waktu 8 hingga 12 minggu. Pada penelitian dengan desain RCT, pasien yang mendapatkan *dance therapy* menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol maupun kelompok pembanding seperti *free dance*.

## PEMBAHASAN

Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa *dance therapy* memiliki potensi yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker. Temuan dari studi *Randomized Controlled Trial* (RCT) yang dianalisis secara konsisten memperlihatkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang bermakna secara statistik setelah intervensi diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Souza et al., 2025) dan (Werle et al., 2025) yang menunjukkan bahwa *dance therapy* secara signifikan menurunkan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien kanker.

Secara fisiologis, efektivitas *dance therapy* dalam menurunkan kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi sistem stres. Pasien kanker mengalami aktivasi kronis aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (*HPA axis*) yang menyebabkan peningkatan hormon stres seperti kortisol. Kondisi ini berkontribusi terhadap kecemasan dan penurunan sistem imun. Intervensi berbasis gerakan dilaporkan mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga menghasilkan efek relaksasi (Yan et al., 2024; Abu-Odah et al., 2024). Selain itu, penelitian oleh (Kanter et al., 2024) menunjukkan bahwa regulasi *HPA axis* berperan penting dalam menurunkan distress psikologis pada pasien kanker.

Dari aspek psikologis, *dance therapy* memberikan kesempatan bagi pasien kanker untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal. Melalui proses gerakan yang terarah, pasien dapat mengenali dan menyalurkan perasaan yang dialami, sehingga membantu mengurangi distress emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Bryl et al., 2024). Studi terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis ekspresi tubuh dapat meningkatkan *body awareness* dan *self-acceptance*, yang berperan penting dalam adaptasi psikologis pasien kanker (Yan et al., 2024; Martinez-Calderon et al., 2024).

Selain itu, *dance therapy* juga memberikan manfaat dari aspek sosial. Intervensi yang dilakukan secara kelompok memungkinkan adanya interaksi sosial antar pasien, sehingga meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi perasaan isolasi. Dukungan sosial diketahui memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas hidup pada pasien kanker (Grassi et al., 2023; Abu-Odah et al., 2024). Penelitian (Yang et al., 2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis tari yang dilakukan selama 12 minggu mampu meningkatkan kualitas hidup, mengurangi fatigue, dan memperbaiki gejala pada pasien kanker payudara dibandingkan kelompok kontrol.

Temuan dalam tinjauan ini juga menunjukkan bahwa *dance therapy* yang terstruktur lebih efektif dibandingkan *free dance*. Hal ini terlihat pada penelitian (Souza et al., 2025), di mana intervensi dengan pendekatan terapeutik yang sistematis memberikan hasil yang lebih signifikan dalam menurunkan kecemasan dibandingkan gerakan bebas. Struktur dalam *dance therapy* memungkinkan integrasi antara gerakan, emosi, dan kesadaran tubuh secara terapeutik, sehingga memberikan efek yang lebih optimal.

Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam studi yang dianalisis. Pertama, jumlah penelitian RCT terbaru yang secara spesifik meneliti *dance therapy* pada pasien kanker masih terbatas. Kedua, terdapat heterogenitas dalam desain intervensi, termasuk durasi, frekuensi, dan jenis terapi yang digunakan. Ketiga, ukuran sampel yang relatif kecil pada sebagian besar studi dapat memengaruhi kekuatan generalisasi hasil (Abu-Odah et al., 2024). Selain itu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pasien kanker payudara, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan seluruh populasi pasien kanker.

Variasi instrumen pengukuran kecemasan juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi konsistensi hasil penelitian. Beberapa studi menggunakan *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS), sementara yang lain menggunakan instrumen yang berbeda, sehingga dapat menyebabkan variasi dalam interpretasi hasil penelitian (Yan et al., 2024).

Secara keseluruhan, bukti ilmiah terbaru menunjukkan bahwa *dance therapy* merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, efektif, dan berpotensi besar dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker. Intervensi ini tidak hanya memberikan

manfaat secara psikologis, tetapi juga fisiologis dan sosial secara holistik. Oleh karena itu, *dance therapy* dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari praktik keperawatan.

## SIMPULAN

*Dance therapy* terbukti memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker. Intervensi ini bekerja secara holistik melalui mekanisme fisiologis, psikologis, dan sosial. Sebagian besar studi dalam tiga tahun terakhir menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah pemberian intervensi *dance therapy*, terutama pada program yang dilakukan secara rutin dan dalam durasi yang cukup, meskipun jumlah penelitian dengan desain kuat masih terbatas.

## SARAN

Peneliti selanjutnya perlu melakukan studi jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan protokol *dance therapy* yang terstandar agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat. Selain itu, intervensi ini berpotensi untuk diimplementasikan dalam praktik keperawatan sebagai terapi komplementer, sehingga diperlukan pengembangan pedoman klinis dan pelatihan bagi tenaga kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Odah, H., Wang, M., SU, J. J., Collard-Stokes, G., Sheffield, D., & Molassiotis, A. (2024). Effectiveness of Dance Movement Therapy and Dance Movement Interventions on Cancer Patients' Health - Related Outcomes : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Supportive Care in Cancer*, 32(4), 1–23. <https://doi.org/10.1007/s00520-024-08431-4>
- Amiri, S. (2024). The Prevalence of Anxiety Symptoms/Disorders in Cancer Patients : A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1422540. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1422540>
- Bryl, K., Whitley, J., Lopez-Nieves, I., Liou, K., Chimonas, S., Tortora, S., & Mao, J. J. (2024). Experiences and Perceived Benefits of Remotely Delivered Dance/Movement Therapy for Adult Cancer Patients: A Multi-Method Program Evaluation. *Supportive Care in Cancer*, 32(6), 388. <https://doi.org/10.1007/s00520-024-08591-3>
- Carlson, L. E. (2023). Psychosocial and Integrative Oncology : Interventions across the Disease Trajectory. *Annual Review of Psychology*, 74, 457–487. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032620-031757>
- Forbes, E., Baker, A. L., Britton, B., Clover, K., Skelton, E., Moore, L., Handley, T., Oultram, S., Oldmeadow, C., Gibberd, A., & McCarter, K. (2023). A Systematic Review of Nonpharmacological Interventions to Reduce Procedural Anxiety among Patients Undergoing Radiation Therapy for Cancer. *Cancer Medicine*, 12(20), 20396–20422. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cam4.6573>
- Goerling, U., Hinz, A., Koch, U., Julia, G., Hufeld, M., Esser, P., & Mehnert, 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>

- Grassi, L., Caruso, R., Riba, M. B., Kissane, D., Rodin, G., Mcfarland, D., Zachariae, R., Santini, D., Ripamonti, C. I., & Committee, E. G. (2023). Anxiety and Depression in Adult Cancer Patients: ESMO Clinical Practice. *ESMO Open*, 8(2), 101155. <https://doi.org/10.1016/j.esmoop.2023.101155>
- Kanter, N. G., Balfour, D., Burt, M. G., & Waterman, A. L. (2024). Hypothalamic – Pituitary – Adrenal Axis Dysfunction in People with Cancer: A Systematic Review. *Cancer Med*, 13(22), e70366. <https://doi.org/10.1002/cam4.70366>
- Liu, X., Qiu, H., Tao, Y., Jiang, X., Wang, B., Yao, C., & Li, H. (2026). Mind – Body Exercise for Symptom Management in Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis. *Frontiers Public Health*, 14, 1762140. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1762140>
- Martinez-Calderon, J., García-Muñoz, C., Heredia-Rizo, A. M., & Cano-García, F. J. (2024). The Prevalence of Anxiety and Depression in Cancer around the World: An Overview of Systematic Reviews Evaluating 128 Meta-Analyses. *Journal of Affective Disorders*, 351, 701–719. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.259>
- Mehnert-Theuerkauf, A., Hufeld, J. M., Esser, P., Goerling, U., Hermann, M., Zimmermann, T., Reuter, H., & Ernst, J. (2023). Prevalence of Mental Disorders, Psychosocial Distress, and Perceived Need for Psychosocial Support in Cancer Patients and Their Relatives Stratified By Biopsychosocial Factors: Rationale, Study Design, And Methods of A Prospective Multi-Center Observational Cohort Study (LUPE study). *Frontiers in psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1125545>
- Ng, J. Y., Kochhar, J., & Cramer, H. (2024). Oncology Researchers' and Clinicians' Perceptions of Complementary, Alternative, and Integrative Medicine: An International, Cross-Sectional Survey. *Supportive Care in Cancer*, 32(9), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s00520-024-08785-9>
- Paley, C. A., Boland, J. W., Santarelli, M., Murtagh, F. E. M., Ziegler, L., & Chapman, E. J. (2023). Non-Pharmacological Interventions to Manage Psychological Distress in Patients Living With Cancer: A Systematic Review. *BMC Palliative Care*, 22, 1–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12904-023-01202-8>
- Retnowulan, V., Maryati, I., & Erminati. (2025). Gambaran Kecemasan dan Depresi pada Pasien dengan Kanker Ginekologi di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5, 4399–4409. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i10.19479>
- Souza, J. C. B. de, Silveira, J. da, Fretta, T. de B., Gil, P. R., & Guimarães, A. C. de A. (2025). What are the Effects of Free Dance and Dance Therapy on Self-Esteem, Anxiety, Body Image and Depressive Symptoms of Women Undergoing Breast Cancer Surgery? A Randomized Clinical Trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 42, p1159-1167. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2025.03.004>
- Werle, S. P., da Silveira, J., & de Azevedo Guimarães, A. C. (2025). Effects of Dance Therapy on Anxiety, Stress, Optimism and Depressive Symptoms in Women Undergoing Breast Cancer Surgery: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 45, 516–523. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2025.08.030>
- World Health Organization. (2024). *Cancer*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

- Yan, J., Chen, Y., Luo, M., Hu, X., Li, H., Liu, Q., & Zou, Z. (2023). Chronic Stress in Solid Tumor Development: From Mechanisms to Interventions. *Journal of Biomedical Science*, 1–25. <https://doi.org/10.1186/s12929-023-00903-9>
- Yan, A. F., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L.-F., Moyle, G., & Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(5), 1179–1205. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>
- Yang, Y.-H., Chao, Y.-L., Lin, Y.-F., Liu, P.-C., Chang, K.-J., & Hou, I.-C. (2025). Home-Based Remote Dance Program with Biopsychosocial Model Improves Quality of Life in Breast Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 43, 376–385. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2025.04.029>