



SKRIPSI

**PENGARUH *VIRTUAL REALITY* RELAKSASI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PASIEN PASCA OPERASI DI RUANG RAWAT INAP RUMAH
SAKIT TINGKAT III BALADHIKA HUSADA JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Keperawatan

Oleh:

Sendi

NIM: 2211011007

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH *VIRTUAL REALITY* RELAKSASI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PASIEN PASCA OPERASI DI RUANG RAWAT INAP RUMAH
SAKIT TINGKAT III BALADHIKA HUSADA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh :
Sendi
NIM. 22.1101.1007

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *VIRTUAL REALITY* RELAKSASI TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN PASCA OPERASI DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT TINGKAT III BALADHIKA HUSADA JEMBER

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
dipertahankan dihadapan Tim Pen guji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 13 Agustus 2026

Pembimbing I


Ners. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp. Kep. MB
NPK. 19900210 1 1509368

Pembimbing II


Ners. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes
NPK. 19790416 1 0305358

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *VIRTUAL REALITY* RELAKSASI TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN PASCA OPERASI DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT TINGKAT III BALADHIKA HUSADA JEMBER

Sendi
22.1101.1007

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Jember, 13 Agustus 2026

Penguji,

1. Penguji 1 : Dr. Ns. Cipto Susilo., S.Kep., S.Pd., M.Kep.
NPK. 19700715 1 9305382
2. Penguji 2 : Ners. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp. Kep. MB.(.....)
3. Penguji 3 : Ners. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes.
NPK. 19790416 1 0305358

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni A., M.Kep., Sp. Kep. Kom.
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 13 Agustus 2026

Penguji I



Dr. Ns. Cipto Susilo., S.Kep., S.Pd., M.Kep.
NPK. 19700715 1 9305382

Penguji II



Ners. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp. Kep. MB
NPK. 19900210 1 1509368

Penguji III



Ners. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes
NPK. 19790416 1 0305358



**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SENDI
NIM : 2211011007
Tempat, tanggal lahir : BONDOWOSO, 01-OKTOBER-2003
Agama : ISLAM
Jenis Kelamin : LAKI LAKI
Alamat : BONDOWOSO KECAMATAN PUJER DESA KEJAYAN_
Jurusan/Program Studi : S1 ILMU KEPERAWATAN
Fakultas : ILMU KESEHATAN
Universitas : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini : **PENGARUH VIRTUAL REALITY RELAKSASI TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN PASCA OPERASI DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT TINGKAT III BALADHIKA HUSADA JEMBER**

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain**, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 21 Agustus 2026



(SENDI)

M. (2211011007)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah hirobbil'alamin

Rasa syukur peneliti ucapkan kepada Allah Subahanallahi Wata'ala atas rahmat yang begitu luas serta hidayah-Nya sehingga dapat terbentuk karya ini melalui proses yang bergelombang namun indah. Sholawat serta salam tidak lupa tucurahkan kepada Nabi Muhammad Shollahualaihi Wasallam sebagai mana kita tahu bahwa beliauah yang telah menuntun kita kejalan yang lebih baik. Lika liku serta suka dan duka yang telah mewarnai perjalanan peneliti sampai pada titik ini, dengan ini saya persembahkan penelitian ini:

1. Ibu dan Ayah saya atas doa, kesabaran, support, kerja keras serta biaya yang telah diberikan untuk kepentingan pendidikan sehingga saya sampai ke jenjang pendidikan yang saya inginkan ini.
2. Dosen pembimbing saya bapak Ners. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp. Kep. MB., dan Bapak Ners. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., yang senantiasa memberikan motivasi, masukan, dan arahan dengan penuh kesabaran membimbing hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan di Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2022 terimakasih atas dukungannya.

KATA PENGANTAR

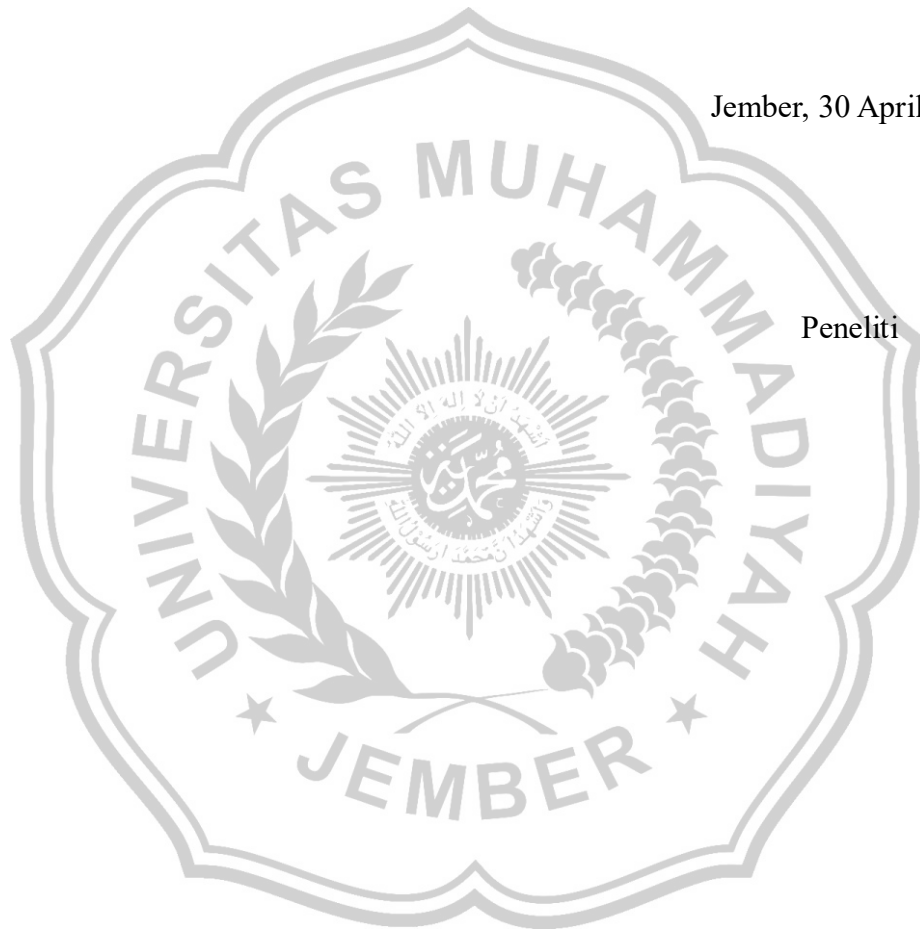
Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Virtual Reality* Relaksasi terhadap Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember” dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis terutama mengucapkan terima kasih kepada orang tua serta keluarga besarku yang telah memberikan dukungan serta do’a demi kemudahan dalam menyelesaikan gelar sarjana ini. Dikesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hanafi, M.Pd., sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ibu Ns. Sri Wahyuni A.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Bapak Ners. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp. Kep. MB., dan Bapak Ners. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah membimbing, memberikan arahan, dan selalu sabar dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Kepala Direktur Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember dan seluruh jajaran yang telah mengizinkan dan membantu peneliti melakukan penelitian di tempat tujuan peneliti.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar program studi S1-Ilmu keperawatan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Akhir kata, terima kasih untuk semua pihak yang sudah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Namun tentunya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Penulis meminta kritik dan saran yang membangun dari semua pihak agar skripsi ini menjadi lebih baik

Jember, 30 April 2026

Peneliti



DAFTAR ISI

Hal

SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tidur dan Kualitas Tidur	7
B. Pasca Operasi	10
C. <i>Virtual Reality</i> (VR)	13
D. Konsep Mediated Presence	23
E. Penelitian Terkait	25
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis	29
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Populasi, Sampel, dan Sampling	31
C. Definisi Operasional	35

D. Tempat Penelitian	37
E. Waktu Penelitian.....	37
F. Alat Pengumpulan Data.....	37
G. Pengumpulan Data	40
H. Rencana Analisis.....	43
I. Etika Penelitian	47
BAB V HASIL	49
A. Data Umum	49
B. Data Khusus.....	10
BAB VI PEMBAHASAN	54
A. Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Sebelum Diberikan Intervensi <i>Virtual Reality</i> Relaksasi pada Kelompok Intervensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember	54
B. Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Sebelum Diberikan Intervensi <i>Virtual Reality</i> Relaksasi pada Kelompok Kontrol di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember	56
C. Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Sesudah Diberikan Intervensi <i>Virtual Reality</i> Relaksasi pada Kelompok Intervensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember	59
D. Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Sesudah Diberikan Intervensi <i>Virtual Reality</i> Relaksasi pada Kelompok Kontrol di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember	61
E. Pengaruh <i>Virtual Reality</i> Relaksasi Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.....	63
BAB VII PENUTUP	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	75

DAFTAR SKEMA

Hal

Skema 1. Kerangka Konsep	29
--------------------------------	----



DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1 Fase Pasca Operasi	11
Tabel 2.2 Jenis <i>Virtual Reality</i>	15
Tabel 2.3 Keunggulan <i>Virtual Reality</i>	22
Tabel 2.4 Penelitian Terkait	26
Tabel 4.1 Definisi Penelitian	31
Tabel 4.2 Definisi Operasional	36
Tabel 4.3 Klasifikasi Pertanyaan Kualitas Tidur	40
Tabel 4.4 <i>Coding</i> Kualitas Tidur	47
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden Pasien Pasca Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (n = 50)	54
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Pasien Pasca Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (n = 50)	54
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Responden Pasien Pasca Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (n = 50)	55
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden Pasien Pasca Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (n = 50)	55
Tabel 5.5 Distribusi Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Sebelum Pemberian <i>Virtual Reality</i> Relaksasi pada Kelompok Intervensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (n = 25)	56
Tabel 5.6 Distribusi Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Sesudah Pemberian <i>Virtual Reality</i> Relaksasi pada Kelompok Intervensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (n = 25)	56
Tabel 5.7 Distribusi Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Sebelum Perlakuan pada Kelompok Kontrol di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (n = 25)	57
Tabel 5.8 Distribusi Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Sesudah Perlakuan pada Kelompok Kontrol di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (n = 25)	57
Tabel 5.9 Pengaruh <i>Virtual Reality</i> Relaksasi terhadap Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember (n = 50)	58

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. <i>Theory of Mediated Presence</i> oleh (Gorini et al., 2011).....	25
Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Lembar <i>Informed Consent</i>	76
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	77
Lampiran 3 Data Pengisian	78
Lampiran 4 Sop Intervensi <i>Virtual Reality</i> (VR) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien.....	79
Lampiran 5 Kuesioner Kualitas Tidur <i>Richards-Campbell Sleep Questionnaire</i> (RCSQ).....	82
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	83
Lampiran 7 Data Umum.....	84
Lampiran 8 Data Khusus.....	86
Lampiran 9 SPSS.....	91

