

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Agustus 2026
Sendi

Pengaruh *Virtual Reality* Relaksasi terhadap Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember

xvi + 93 halaman + 17 tabel + 2 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang sering dialami pasien pasca operasi dan dapat menghambat proses pemulihan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *Virtual Reality* (VR) relaksasi. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh *Virtual Reality* relaksasi terhadap kualitas tidur pasien pasca operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pretest-posttest with control group design. Sampel berjumlah 50 responden yang terdiri atas 25 kelompok intervensi dan 25 kelompok kontrol, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan dianalisis menggunakan Fisher-Freeman-Halton Exact Test. **Hasil:** Sebelum intervensi, sebagian besar responden pada kelompok intervensi memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 responden (44,0%). Setelah diberikan *Virtual Reality* relaksasi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur sangat baik sebanyak 20 responden (80,0%). Hasil uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pretest ($p = 0,408$), sedangkan pada posttest terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$). **Kesimpulan:** *Virtual Reality* relaksasi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pasien pasca operasi sehingga berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mendukung pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur selama masa pemulihan.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Pasien Pasca Operasi, *Virtual Reality* Relaksasi.

ABSTRACT

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER
UNDERGRADUATE NURSING PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Undergraduate Thesis, August 2026
Sendi

The Effect of Relaxation Virtual Reality on Sleep Quality Among Postoperative Patients in the Inpatient Ward of Level III Baladhika Husada Hospital, Jember

xvi + 93 pages + 17 tables + 2 figure + 9 appendices

ABSTRACT

Background: Sleep disturbances are common among postoperative patients and may delay the recovery process. One non-pharmacological intervention that can be used to improve sleep quality is relaxation Virtual Reality (VR). **Objective:** To analyze the effect of relaxation Virtual Reality on the sleep quality of postoperative patients in the Inpatient Ward of Level III Baladhika Husada Hospital, Jember. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 50 respondents, including 25 participants in the intervention group and 25 participants in the control group, selected using a purposive sampling technique. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and analyzed using the Fisher-Freeman-Halton Exact Test. **Results:** Before the intervention, most respondents in the intervention group had good sleep quality (11 respondents; 44.0%). After receiving relaxation Virtual Reality, the majority of respondents achieved very good sleep quality (20 respondents; 80.0%). The results of the Fisher-Freeman-Halton Exact Test showed no significant difference in sleep quality between the intervention and control groups at the pretest ($p = 0.408$), whereas a significant difference was found at the posttest ($p < 0.001$). **Conclusion:** Relaxation Virtual Reality significantly improved the sleep quality of postoperative patients and has the potential to serve as a non-pharmacological nursing intervention to support rest and sleep needs during the recovery period.

Keywords: Postoperative Patients, Relaxation Virtual Reality, Sleep Quality.