

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur yang buruk pada pasien pasca operasi merupakan masalah klinis yang sering terjadi dan dapat memengaruhi proses pemulihan pasien secara fisiologis maupun psikologis. Pasien pasca operasi umumnya mengalami gangguan tidur berupa sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur terasa dangkal, hingga penurunan durasi tidur selama masa perawatan di rumah sakit (Zhang et al., 2022). Kondisi tersebut menyebabkan tubuh tidak mendapatkan fase tidur dalam (deep sleep/NREM) secara optimal sehingga proses pemulihan jaringan, regulasi imun, dan keseimbangan metabolik menjadi terganggu (Kang & Lee, 2022). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga meningkatkan sensitivitas nyeri, memperburuk respons stres, meningkatkan kecemasan, serta memperpanjang masa rawat pasien pasca operasi (Lee et al., 2021; Amini et al., 2023). Oleh karena itu, gangguan kualitas tidur pada pasien pasca operasi menjadi masalah keperawatan yang penting untuk ditangani secara komprehensif.

Secara global, sekitar 60–80% pasien pasca operasi mengalami gangguan tidur terutama pada 24–72 jam pertama setelah tindakan pembedahan (Youssef et al., 2021). Penelitian Zhang et al. (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 70% pasien bedah abdomen mengalami penurunan kualitas tidur pada malam pertama pasca operasi akibat nyeri insisi, keterbatasan mobilisasi, dan ketidaknyamanan selama perawatan. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada pasien pasca operasi dilaporkan berkisar antara 50–75% (Nuraini et al., 2022). Sementara itu, penelitian di Jawa Timur menunjukkan bahwa sekitar 65% pasien pasca operasi masih mengalami kualitas tidur buruk selama menjalani rawat inap (Setiawan et al., 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Ruang Rawat Inap RS Baladhika Husada Jember pada Maret–April 2026 menunjukkan bahwa dari 15 pasien pasca operasi, sebanyak 10 pasien (66,7%) mengalami gangguan kualitas tidur. Pasien mengeluhkan sulit tidur, sering terbangun

akibat nyeri luka operasi, lingkungan ruangan yang bising, serta rasa cemas terhadap kondisi kesehatannya. Perawat di ruang rawat juga menyampaikan bahwa intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien belum dilakukan secara optimal.

Gangguan tidur pada pasien pasca operasi terjadi akibat interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Setelah tindakan pembedahan, tubuh mengalami peningkatan respons stres yang ditandai dengan peningkatan hormon kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga pasien sulit memasuki fase tidur dalam (Hinkle & Cheever, 2021). Nyeri akibat trauma jaringan pembedahan juga menyebabkan pasien lebih mudah terbangun dan mengalami fragmentasi tidur (Rahmati et al., 2022). Selain itu, kecemasan pasca operasi, ketidaknyamanan posisi tirah baring, suara alat medis, aktivitas tenaga kesehatan, serta pencahayaan ruangan rumah sakit pada malam hari turut memperburuk kualitas tidur pasien (Hartono et al., 2022; Setiawan et al., 2023). Kondisi tersebut menyebabkan pasien tidak mendapatkan tidur yang berkualitas dan berdampak terhadap proses penyembuhan pasca operasi.

Upaya penanganan gangguan tidur pada pasien pasca operasi saat ini masih didominasi oleh pendekatan farmakologis seperti pemberian analgesik dan sedatif. Namun, penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka tertentu dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan fase tidur REM, ketergantungan, hingga risiko delirium pada pasien pasca operasi (Youssef et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, nyaman, dan mampu membantu pasien mencapai kondisi relaksasi sebelum tidur. Salah satu intervensi yang mulai banyak dikembangkan adalah *Virtual Reality* (VR) relaksasi.

Virtual Reality (VR) relaksasi merupakan teknologi imersif yang memberikan stimulasi audiovisual melalui tampilan lingkungan virtual yang menenangkan seperti pantai, hutan, pegunungan, serta dikombinasikan dengan musik relaksasi dan latihan pernapasan. Intervensi ini bekerja dengan memberikan distraksi multisensorik sehingga perhatian pasien teralihkan dari nyeri, kecemasan, dan ketidaknyamanan pasca operasi (Gold

et al., 2022). Selain itu, VR relaksasi juga membantu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi rileks dan mempermudah pasien memasuki fase tidur dalam (Amini et al., 2023). Penelitian Hernandez et al. (2021) menunjukkan bahwa VR relaksasi efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan pasien selama perawatan. Penelitian lainnya juga melaporkan bahwa VR relaksasi mampu mempercepat onset tidur, meningkatkan kontinuitas tidur, serta menurunkan frekuensi terbangun pada malam hari (Zhang et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, VR relaksasi dinilai berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien pasca operasi. Intervensi ini mudah diterapkan pada pasien tirah baring, tidak mengganggu area insisi operasi, serta dapat digunakan sebastabilgai terapi pendamping tanpa menimbulkan interaksi farmakologis. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh VR relaksasi terhadap kualitas tidur pasien pasca operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Kualitas tidur yang tidak adekuat masih menjadi masalah yang sering dialami oleh pasien pasca operasi selama menjalani perawatan di ruang rawat inap. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti nyeri pasca operasi, kecemasan, respon stres fisiologis, serta lingkungan perawatan rumah sakit, sehingga berpotensi menghambat proses pemulihan dan kenyamanan pasien. Meskipun intervensi farmakologis sering digunakan untuk mengatasi gangguan tidur, pendekatan ini memiliki keterbatasan dan risiko efek samping, sehingga diperlukan alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. *Virtual Reality* (VR) relaksasi merupakan salah satu intervensi berbasis teknologi yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur melalui efek relaksasi dan distraksi multisensorik, namun penerapannya dalam asuhan keperawatan pasien pasca operasi, khususnya di ruang rawat inap rumah sakit daerah, masih

terbatas dan belum banyak diteliti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *Virtual Reality* relaksasi terhadap kualitas tidur pasien pasca operasi di ruang rawat inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah kualitas tidur pasien pasca operasi sebelum diberikan intervensi *Virtual Reality* (VR) relaksasi pada kelompok intervensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember?
- b. Bagaimanakah kualitas tidur pasien pasca operasi sebelum perlakuan pada kelompok kontrol di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember?
- c. Bagaimanakah kualitas tidur pasien pasca operasi setelah diberikan intervensi *Virtual Reality* (VR) relaksasi pada kelompok intervensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember?
- d. Bagaimanakah kualitas tidur pasien pasca operasi setelah perlakuan pada kelompok kontrol di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember?
- e. Apakah terdapat pengaruh pemberian *Virtual Reality* (VR) relaksasi terhadap perubahan kualitas tidur pasien pasca operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pasien pasca operasi sebelum diberikan intervensi *Virtual Reality* (VR) relaksasi pada kelompok intervensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pasien pasca operasi sebelum perlakuan pada kelompok kontrol di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.

- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pasien pasca operasi sesudah diberikan intervensi *Virtual Reality* (VR) relaksasi pada kelompok intervensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.
- d. Mengidentifikasi kualitas tidur pasien pasca operasi sesudah perlakuan pada kelompok kontrol di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.
- e. Menganalisis pengaruh *Virtual Reality* relaksasi terhadap perubahan kualitas tidur pasien pasca operasi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada.

D. Manfaat Penelitian

1. Rumah Sakit

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan protokol intervensi nonfarmakologis berbasis *Virtual Reality* relaksasi sebagai bagian dari standar asuhan keperawatan pasien pasca operasi, sehingga rumah sakit dapat meningkatkan mutu pelayanan, mengurangi ketergantungan terhadap obat sedatif, serta mempercepat proses pemulihan pasien.

2. Perawat

Penelitian ini memberikan informasi ilmiah bahwa *Virtual Reality* relaksasi dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan aplikatif yang mudah diterapkan pada pasien dalam kondisi tirah baring, sehingga tenaga kesehatan dapat meningkatkan efisiensi penanganan gangguan tidur pasca operasi melalui pendekatan yang aman, non-invasif, dan dapat diintegrasikan dalam praktik klinis sehari-hari.

3. Pasien

Pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini diharapkan membantu pasien memperoleh kualitas tidur yang lebih baik, menurunkan kecemasan dan persepsi nyeri, serta mempercepat pemulihan fisik dan kenyamanan selama menjalani perawatan pasca operasi.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dasar dan bahan pengembangan untuk penelitian lanjutan mengenai penerapan *Virtual Reality* dalam

konteks keperawatan, baik melalui pengujian jenis konten VR yang berbeda, durasi intervensi optimal, maupun perluasan penggunaan pada populasi pasca operasi dengan jenis pembedahan lainnya.

