

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Tujuan .....</b>	<b>7</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
<b>1.4 Manfaat .....</b>	<b>7</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Konsep <i>Post</i> Operasi .....</b>	<b>8</b>
2.1.1 Definisi <i>Post</i> Operasi .....	8
2.1.2 Jenis- jenis Operasi.....	8
2.1.3 Komplikasi <i>Post</i> Operasi.....	9
<b>2.2 Konsep Tidur .....</b>	<b>10</b>
2.2.1 Definisi Tidur .....	10
2.2.2 Pola Tidur Normal .....	10
2.2.3 Fungsi Tidur .....	10
2.2.4 Kualitas Tidur.....	11

2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	12
2.2.6 Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk .....	16
<b>2.3 Konsep <i>Guided imagery</i> .....</b>	<b>16</b>
2.3.1 Definisi <i>Guided Imagery</i> .....	16
2.3.2 Tujuan <i>Guided Imagery</i> .....	18
2.3.3 Manfaat <i>Guided Imagery</i> .....	18
2.3.4 Indikasi <i>Guided Imagery</i> .....	19
2.3.5 Langkah-Langkah <i>Guided Imagery</i> .....	19
<b>2.4 Konsep <i>Virtual Reality</i> .....</b>	<b>20</b>
2.4.1 Definisi <i>Virtual Reality</i> .....	20
2.4.2 Elemen Dasar <i>Virtual Reality</i> .....	21
2.4.3 Mekanisme Kerja <i>Virtual Reality</i> .....	22
2.4.4 Manfaat <i>Virtual Reality</i> pada bidang Kesehatan .....	23
2.4.5 Penggunaan <i>Virtual Reality</i> Pada Pasien.....	24
2.4.6 Perangkat <i>Virtual Reality</i> .....	25
<b>2.5 Konsep Distraksi.....</b>	<b>27</b>
2.5.1 Definisi Distraksi.....	27
2.5.2 Jenis Teknik Distraksi .....	28
<b>2.6 Konsep Relaksasi .....</b>	<b>30</b>
2.6.1 Definisi Relaksasi.....	30
2.6.2 Jenis-Jenis Teknik Relaksasi .....	31
2.6.3 Manfaat Relaksasi .....	32
2.6.4 Teknik-Teknik Relaksasi .....	33
2.6.5 Macam-Macam Teknik Relaksasi .....	34
2.6.6 Pelaksanaan Dan Tempat Latihan .....	35
<b>2.7 Kerangka Konsep .....</b>	<b>36</b>
2.8 Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
<b>3.1 Desain Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>3.2 Populasi, Sample Dan Sampling .....</b>	<b>39</b>
3.2.1 populasi .....	39
3.2.2 Sampel.....	39
3.2.3 Sampling .....	41

<b>3.4 Variabel Penelitian</b> .....	<b>44</b>
3.4.1 Variabel independen (bebas) .....	44
3.4.2 Variabel dependen (terikat) .....	44
<b>3.5 Definisi Operasional</b> .....	<b>44</b>
<b>3.6 Instrument Penelitian</b> .....	<b>46</b>
<b>3.7 Tempat Dan Waktu</b> .....	<b>47</b>
3.7.1 Tempat .....	47
3.7.2 Waktu.....	47
<b>3.8 Pengumpulan Data</b> .....	<b>47</b>
<b>3.9 Prosedur Penelitian</b> .....	<b>48</b>
<b>3.10 Teknik Pengolahan Data</b> .....	<b>50</b>
<b>3.11 Analisa Data</b> .....	<b>51</b>
<b>3.12 Etika Penelitian</b> .....	<b>53</b>
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>56</b>
<b>4.1 Hasil Penelitian</b> .....	<b>56</b>
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	56
4.1.2 Data Khusus .....	57
<b>4.2 Pembahasan</b> .....	<b>67</b>
4.2.1 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Virtual Reality</i> .....	67
4.2.2 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Guided Imagery</i> .....	69
4.2.3 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Kontrol .....	71
4.2.4 Efektivitas Intervensi yang Paling Efektif antara <i>Reality Virtual, Guided Imagery</i> dan Kontrol .....	72
<b>4.3 Keterbatasan Penelitian</b> .....	<b>76</b>
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>77</b>
<b>4.4 Kesimpulan</b> .....	<b>77</b>
<b>4.2 Saran</b> .....	<b>78</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>79</b>