

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* DAN *VIRTUAL REALITY (VR)* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN POST OPERASI DI RUANG DAHLIA RSUD MARDI WALUYO BLITAR

Nurul Faidatur Rahma¹, Tri Johan Agus Yuswanto²
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang
Email : nurulfaidaturrahma@gmail.com

ABSTRAK

Kurangnya tidur selama periode yang lama dapat menyebabkan perburukan kondisi penyakit lain serta mengganggu proses penyembuhan dimana fungsi dari tidur adalah untuk regenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi baru. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur adalah dengan menggunakan terapi non farmakologis yaitu dengan terapi *Guided Imagery* dan *Virtual Reality*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *guided imagery* dan *virtual reality* terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi. Penelitian ini merupakan *true experiment design* dengan menggunakan rancangan penelitian Solomon. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 120 responden. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS dengan uji *Wilcoxon*, *mann withney* dan *two way anova*. Pada hasil uji Two-Way ANOVA, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antar ketiga kelompok perlakuan dalam meningkatkan kualitas tidur pasien post operasi ($p = 0.165$). Namun, analisis Estimated Marginal Means menunjukkan bahwa kelompok Virtual Reality memiliki penurunan skor kualitas tidur terbesar ($\Delta = 5.000$), diikuti oleh Guided Imagery ($\Delta = 4.975$), dan kontrol ($\Delta = 4.250$). Meskipun tidak signifikan secara statistik, hasil ini memperlihatkan adanya tren bahwa Virtual Reality menunjukkan efektivitas paling tinggi secara deskriptif. Penelitian ini memberikan bukti bahwa penggunaan terapi relaksasi non-farmakologis seperti *guided imagery* dan *virtual reality* dapat menjadi metode tambahan yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien post operasi. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas dan memperpanjang durasi intervensi, dan menguji kombinasi kedua terapi guna mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif.

Kata Kunci : Terapi *Guided Imagery*, *Virtual Reality*, Kualitas tidur, Post Operasi