

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Operasi atau pembedahan merupakan tindakan invasif yang membuka dan menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Setelah mengalami pembedahan setiap orang akan mengalami beberapa efek samping seperti nyeri, ketidaknyamanan fisik, masalah suasana hati dan hal ini dapat mengakibatkan gangguan tidur (Anggraini, D & Safinatunnajah, 2021). Tindakan pembedahan merupakan salah satu bentuk upaya terapi yang dapat mendatangkan ancaman integritas tubuh dan jiwa seseorang. Pembedahan yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologis maupun psikologi pada pasien (Hasanah, 2017).

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. Tidur adalah kebutuhan dasar dan berperan penting dalam kesehatan individu. Tidur adalah perilaku aktif, sifatnya berulang dan dapat berubah sepanjang ranytan kehidupan individu. Tidur berfungsi sebagai proses perbaikan sela tubuh yang rusak, pembentukan sel baru, pemberian waktu organ beristirahat dan keseimbangan metabolisme tubuh (Haslina et al., 2021).

Berdasarkan data *international of sleep disorder*, suatu survey di rumah sakit Amerika hasilnya menunjukkan bahwa rangsangan yang mengganggu tidur selama di rumah sakit yaitu pasien sulit menemukan posisi nyaman (62%), pasien merasakan nyeri (58%), lingkungan baru (18%), suara bising di kantor perawat (25%), merasa takut (25%), temperature (17%), ketidaknyamanan

tempat tidur (10%), suara ribut (17%), dan lain-lain (15%) (Rohman, 2010 dalam Gunawan, 2016). Penelitian Mawarni et al. (2019) pada pasien post operasi bening prostatic hyperplasia menunjukkan bahwa sebagian besar responden (75%) melaporkan susah tidur. Prevalensi gangguan tidur di dunia setiap tahun, diperkirakan sekitar 20%- 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia data tentang gangguan tidur pasca operasi belum diketahui angka pastinya, namun prevalensi pada orang dewasa mencapai 20% (Potter and Perry, 2005). Sedangkan prevalence gangguan tidur pada pasien post operasi cukup tinggi yaitu sekitar 67% walaupun demikian hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah di diagnosis oleh dokter (Amir, 2007). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Mardi Waluyo Blitar di Ruang Dahlia pada periode bulan September hingga November 2024 terdapat 742 pasien yang dilakukan tindakan operasi dan yang mengalami kualitas tidur buruk ada sekitar 5-7 pasien dalam satu hari yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari hasil data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian dapat dilakukan di RSUD Mardi Waluyo Blitar karena terdapat pasien post operasi yang mengalami kualitas tidur buruk.

Gangguan tidur yang dialami pasien post operasi terjadi karena beberapa faktor antara lain lingkungan, fisiologis, dan psikologis. Faktor fisiologis menjadi faktor yang paling sering dialami oleh pasien post operasi (Indri et al., 2014). Pada kondisi sakit kebutuhan untuk istirahat seseorang akan lebih banyak daripada sehat, karena orang yang sakit membutuhkan energy untuk

penyembuhan, namun dengan penyakit yang dialami kebutuhan istirahat dan tidur sulit terpenuhi (Kazaro, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Uğraş & Oztekin (2007), yang meneliti tentang *Patient Perception Of Environmental And Nursing Factors Contributing To Sleep Disturbances in Neurosurgical intensive Care Unit*, faktor yang memiliki pengaruh besar terkait tidur pasien di NSICU, terdapat 66 pasien (78,6%) mengalami gangguan tidur, imobilitas/pergerakan (63,6%) dan faktor kebisingan lingkungan (57,6%). Kualitas tidur pasien post operasi apendisitis sebagian besar pasien mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 37 pasien (68,5%), dan kualitas tidur baik 17 responden (31,5%). Penelitian Nurlela et al., (2009), ditemukan bahwa pada pasien post operasi mempengaruhi kualitas tidur yang disebabkan oleh faktor fisiologis (nyeri) sebesar 98,3% psikologis (cemas) 71,75 dan lingkungan 8,9%.

Dari masalah tersebut terdapat dua cara untuk mengurangi masalah gangguan tidur yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur adalah dengan menggunakan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi *guided imagery*. National safety council (2003) (dalam Rabi'al 2019) mengatakan, *guided imagery* adalah salah satu teknik distraksi yang dapat digunakan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. *Guided imagery* adalah intervensi yang aman dan mudah dilakukan karena dapat

dipandu oleh seorang praktisi atau rekaman audio dan bisa dilakukan baik secara berkelompok maupun individual

Teknik non farmakologis lainnya yang dapat digunakan untuk mengurangi masalah gangguan tidur berbasis teknologi adalah *virtual reality*. Pada awalnya *virtual reality* hanya digunakan untuk bermain game, tetapi sejak sepuluh tahun yang lalu *virtual reality* dapat digunakan untuk area klinis, yaitu mengatasi nyeri, rehabilitasi fisik, dan treatment untuk gangguan psikiatrik. *Virtual reality* merupakan satu pendekatan yang berpotensi efektif untuk mengurangi gejala yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi. (Zeng et al., 2018).

*Virtual reality* merupakan terapi berbasis teknologi yang membuat penggunanya dapat berinteraksi dengan lingkungan dunia maya yang disumulasikan dalam computer, sehingga pengguna dapat merasa seakan-akan berada pada lingkungan tersebut (Abdul & Budiman, 2019). *Virtual reality* bertujuan agar pengguna dapat melakukan kegiatan kognitif dan sensorimotor saat tenggelam dalam dunia buatan tersebut. *Virtual reality* menggunakan kombinasi teknologi yang meliputi headmounted display, headphones, joystick atau perangkat lain untuk manipulasi lingkungan virtual dan akan mengikuti gerakan kepala pengguna (Lubis et al., 2021). *Virtual reality* mungkin lebih unggul dari terapi lainnya, karena dapat menawarkan gambar yang lebih imersif yang memproyeksikan gambar tepat didepan mata pengguna dan tergantung pada model yang digunakan, memblokir dunia nyata (visual, auditori, atau

keduanya), serta menggabungkan modalitas sensorik audio, visual, dan kinestetik (Asl Aminabadi et al., 2012).

Meskipun masih dalam tahap awal dibidang kesehatan dan memerlukan penelitian dan validasi, kami berpendapat bahwa *virtual reality* memiliki potensi untuk berguna sebagai alat klinis untuk meningkatkan kualitas tidur, memfasilitasi proses tertidur pada individu dengan kesulitan memulai tidur (misalnya permulaan tidur). *Virtual reality* dapat bekerja dengan mengalihkan perhatian dan membenamkan pengguna sebelum tidur dalam simulasi realitas santai yang dirancang untuk menginduksi dan mengontrol perubahan spesifik dalam suasana hati dan fisiologi yang mengarah pada tingkat psikofisiologis yang memfasilitas tidur.

Dalam kerangka ini, VR berpotensi berfungsi sebagai pengalih perhatian untuk mengalihkan pikiran individu dari kekhawatiran, perenungan, kognisi negative, dan kecemasan. Ada kemungkinan juga bahwa pengalaman *virtual reality* yang menenangkan dan sesuai untuk tidur memfasilitasi permulaan tidur (Zambotti et al., 2020). Dalam studi percobaan Zambotti et al., (2020) terhadap 16 wanita yang menderita gejala insomnia (kebanyakan mengalami kesulitan tidur), mereka menunjukkan bahwa berada di lingkungan yang santai dengan disediakan melalui teknologi imersif visual atau audio HD, sambil melakukan pernapasan diafragma lambat selama periode awal tidur, berkurangnya gairah fisiologis sebelum tidur (penurunan detak jantung sekitar 5 bpm dan peningkatan variabilitas detak jantung total). intervensi ini juga mengakibatkan lebih sedikit terbangun di malam hari, lebih sedikit fragmentasi

tidur, dan lebih rendahnya detak jantung saat tidur dibandingkan tanpa intervensi.

Meskipun penerapan ini menunjukkan bahwa *virtual reality* dapat diterapkan untuk membantu individu tertidur, baik secara langsung atau melalui peningkatan efek relaksasi dari pernapasan yang cepat, mekanisme yang mendasari dan sejauh mana *virtual reality* dapat berkontribusi langsung terhadap efek ini masih belum jelas, dan diperlukan penelitian lebih lanjut. Namun, berbagai bentuk teknologi virtual ini membuka kemungkinan penerapan berbeda dalam pengobatan tidur klinis dan penelitian untuk menyelidiki dan memodulasi pengalaman individu dan psikofisiologi proses tertidur.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Terapi Relaksasi *Guided imagery* Dan *Virtual Reality* Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi di Ruang Perawatan Rsud Mardi Waluyo Blitar”.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat disusun rumusan masalah “Bagaimana efektivitas terapi relaksasi *guided imagery* dan *virtual reality* terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi di Ruang Perawatan Rsud Mardi Waluyo Blitar”.

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui efektivitas *guided imagery* dan *virtual reality* terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan *guided imagery* pada pasien post operasi
2. Menganalisis kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan *Virtual Reality* pada pasien post operasi
3. Menganalisis kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol pada pasien post operasi
4. Menganalisis efektivitas terapi relaksasi *guided imagery* dan *virtual reality* terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai perubahan kualitas tidur pasien post operasi dengan pemberian *guided imagery* dan *virtual reality*.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Pasien Post Operasi

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai informasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur post operasi.

b. Bagi perawat

Memberikan informasi kepada perawat terkait pemberian guided imagery dan virtual reality untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien post operasi.