BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

4.4 Kesimpulan

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa guided imagery dan virtual reality efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien pasca operasi. Kedua terapi relaksasi tersebut secara signifikan memperbaiki kualitas tidur pasien setelah intervensi dibandingkan sebelum diberikan terapi.
2. Secara khusus, kualitas tidur pasien yang menerima guided imagery meningkat secara signifikan setelah intervensi. Begitu juga dengan pasien yang menerima terapi virtual reality, dimana peningkatan kualitas tidur setelah intervensi lebih tinggi dibanding sebelum intervensi. Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan kualitas tidur, namun peningkatannya lebih kecil dibanding kelompok intervensi.
3. Analisis efektivitas terapi menunjukkan bahwa kelompok intervensi guided imagery dan kelompok intervensi virtual reality secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan kelompok kontrol. Perbandingan antar kelompok menunjukkan virtual reality sedikit lebih unggul dibanding guided imagery, namun keduanya memberikan manfaat nyata bagi pasien post operasi.
4. 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. Namun, keterbatasan seperti durasi intervensi yang terbatas

dan lokasi penelitian yang hanya satu rumah sakit perlu menjadi pertimbangan dalam interpretasi hasil.

4.2 Saran

1. Bagi Akademisi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Guided Imagery dan Virtual Reality sama-sama efektif meningkatkan kualitas tidur pasien pascaoperasi, meskipun tidak terdapat perbedaan signifikan antar keduanya. Akademisi diharapkan dapat mengembangkan kajian lanjut mengenai perbandingan efek fisiologis dan psikologis dari kedua intervensi tersebut, serta menggali lebih dalam mengapa Virtual Reality menunjukkan tren efektivitas yang lebih tinggi secara deskriptif.

2. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit dapat mulai mempertimbangkan penggunaan terapi relaksasi non-farmakologis ini sebagai bagian dari pelayanan pemulihan pasien. Intervensi seperti VR dan Guided Imagery terbukti meningkatkan kualitas tidur, yang berperan penting dalam mempercepat proses penyembuhan.

3. Bagi Bidang Keperawatan

Perawat memiliki peran strategis dalam menerapkan intervensi relaksasi. Diperlukan pelatihan sederhana agar mereka mampu memberikan terapi ini secara rutin, aman, dan terstruktur sebagai bagian dari asuhan keperawatan post operas