

**STUDI PENDAHULUAN PENGGUNAAN *VIRTUAL REALITY*
TERHADAP PERUBAHAN *QUALITY OF LIFE (QOL)* PADA
PENDERITA INSOMNIA DI UNIVERSITAS SURABAYA**

Sheren Meidi Prayugo

Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya

Pembimbing:

Dwi Martha Nur Aditya, M.Pd

dr. Jefman Efendi Marzuki HY, Sp.FK.

ABSTRAK

Latar belakang : Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur dengan rentang waktu gejala minimal selama 1 bulan. Tubuh yang tidak mendapatkan tidur yang berkualitas dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, pemikiran, dan fungsi keseharian seseorang. Hal ini bisa menyebabkan penurunan kualitas hidup penderita insomnia.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh penggunaan terapi VR terhadap perubahan kualitas hidup dan kualitas tidur pada penderita insomnia.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *true-experimental* dengan menggunakan desain *one grup pre-test and post-test*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 responden yang dipilih dengan teknik *non-probability sampling* dan metode *purposive sampling*. Diagnosa derajat insomnia menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)*. Data kualitas tidur diambil dengan menggunakan kuesioner PSQI. Sementara itu, untuk menilai kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQoL-BREF. Pada akhir penelitian dilakukan uji statistik wilcoxon, uji t berpasangan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*.

Hasil : Hasil uji domain kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan hubungan dengan lingkungan diperoleh peningkatan nilai rata-rata *post-test*. Pada domain hubungan sosial diperoleh peningkatan nilai median pada *post-test*. Kedua hal tersebut mengindikasikan adanya peningkatan kualitas hidup pada penderita insomnia setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil uji t berpasangan dan uji wilcoxon keempat domain menunjukkan *p-value* <0,001 yang mengindikasikan adanya perubahan signifikan antara *pre-test* dan *post-test* kualitas hidup mahasiswa Universitas Surabaya. Hasil uji juga mengindikasikan perbaikan kualitas tidur setelah intervensi. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan median antara *pre-test dan post-test*, serta *p-value* <0,001 yang menunjukkan adanya perubahan signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi.

Kesimpulan : Terdapat indikasi perubahan kualitas hidup dan kualitas tidur setelah diberikan intervensi VR ditandai dengan peningkatan kualitas hidup dan penurunan tingkat keparahan kualitas tidur mahasiswa Universitas Surabaya usia 18-22 tahun.

Kata Kunci : kualitas hidup, kualitas tidur, insomnia, mahasiswa



PRELIMINARY STUDY OF THE USE OF VIRTUAL REALITY TO CHANGE THE QUALITY OF LIFE (QOL) IN INSOMNIA PATIENTS AT THE UNIVERSITY OF SURABAYA

Sheren Meidi Prayugo

Faculty of Medicine, University of Surabaya

Contributor:

Dwi Martha Nur Aditya, M.Pd

dr. Jefman Efendi Marzuki HY, Sp.FK.

ABSTRACT

Background: *Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty initiating or maintaining sleep with a minimum duration of symptoms of 1 month. A body that does not get quality sleep can affect a person's physical, mental health, thinking and daily functioning. This can cause a decrease in the quality of life of insomnia sufferers.*

Objective: *To determine the effect of using VR therapy on changes in quality of life and sleep quality in insomnia sufferers.*

Methodology: *This research uses a true-experimental type of research using a one group pre-test and post-test design. The sample in this study consisted of 30 respondents selected using non-probability sampling techniques and purposive sampling methods. Diagnosing the degree of insomnia uses the Jakarta Biological Psychiatry Study Group questionnaire - Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Sleep quality data was taken using the PSQI questionnaire. Meanwhile, to assess quality of life using the WHOQoL-BREF questionnaire. At the end of the study, a Wilcoxon statistical test was carried out, a paired t test to determine whether there were significant changes between the pre-test and post-test.*

Results: *The test results for the domains of physical health, psychological well-being, and relationship with the environment showed an increase in the average post-test score. In the social relations domain, an increase in the median score was obtained at the post-test. These two things indicate an improvement in the quality of life for insomnia sufferers after being given intervention. Based on the results of the paired t test and Wilcoxon test for the four domains, it shows a p-value <0.001 which indicates a significant change between the pre-test and post-test in the quality of life of University of Surabaya students. Test results also indicated improvements in sleep quality after the intervention. This is indicated by a decrease in the median between the pre-test and post-test, as well as a p-value <0.001 which*

indicates a significant change between sleep quality before and after the intervention.

Conclusion: *There are indications of changes in quality of life and quality of sleep after being given VR intervention, characterized by an increase in quality of life and a decrease in the severity of sleep quality for University of Surabaya students aged 18-22 years.*

Keywords: *quality of life, quality of sleep, insomnia, students*

