



Implementasi Pemberian Terapi Distraksi Berbasis Digital Menggunakan Virtual Reality (VR) Box terhadap Kecemasan pada Pasien Sectio Caesarea di RSI Banjarnegara

Title : Implementation of Digital-Based Distraction Therapy Using Virtual Reality (VR) Headsets for Anxiety in Cesarean Section Patients at RSI Banjarnegara

Annisa Dalilah^{1*}, Rahmaya Nova Handayani², Feti Kumala Dewi³

¹⁻²Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

³Program Studi Kebidanan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Annisa26delilah@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 20 Juni 2026;

Revisi: 22 Juli 2026;

Diterima: 25 Agustus 2026;

Terbit: 31 Agustus 2026

Keywords: Anxiety; Distraction; Preoperative; Sectio Caesarea; Virtual Reality.

Abstract: Preoperative anxiety is a common psychological response among patients undergoing surgical procedures, including Cesarean sections (CS). This anxiety often stems from concerns regarding the surgical procedure, anesthesia, potential complications, and the safety of both mother and baby. This community service initiative aimed to implement digital distraction therapy using Virtual Reality (VR) headsets to address anxiety in Cesarean section patients at RSI Banjarnegara. The activity took place from December 1 to 12, 2025, involving 30 patients across the Alzaitun ward, the Delivery Room (VK), and the Operating Room (IBS) at RSI Banjarnegara. Anxiety levels were assessed using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) before and after the intervention. The distraction therapy involved the use of VR headsets displaying 3D/360° nature scenery videos for a duration of 5–10 minutes. The results indicated that the majority of participants were aged 24–29 (17 individuals, 56.7%), had a high school education (24 individuals, 80.0%), and had undergone prior surgery (18 individuals, 60.0%). Prior to the intervention, 23 participants (76.7%) experienced moderate anxiety, while 7 (23.3%) experienced severe anxiety. Following the intervention, 23 participants (76.7%) fell into the mild anxiety category, and 7 (23.3%) were in the moderate category; no participants exhibited severe anxiety after the intervention. These findings demonstrate that implementing digital distraction therapy using VR headsets can help reduce preoperative anxiety levels in Cesarean section patients.

Abstrak

Kecemasan preoperatif merupakan respons psikologis yang umum terjadi pada pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan, termasuk *Sectio Caesarea* (SC). Kecemasan dapat disebabkan oleh kekhawatiran terhadap prosedur operasi, anestesi, komplikasi, serta keselamatan ibu dan bayi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan mengimplementasikan terapi distraksi berbasis digital menggunakan *Virtual Reality* (VR) Box terhadap kecemasan pada pasien *Sectio Caesarea* di RSI Banjarnegara. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1–12 Desember 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 30 pasien di ruang Alzaitun, VK, dan IBS RSI Banjarnegara. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) sebelum dan setelah intervensi. Terapi distraksi diberikan menggunakan VR Box dengan video pemandangan alam 3D/360° selama 5–10 menit. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas peserta berusia 24–29 tahun sebanyak 17 orang (56,7%), berpendidikan SMA sebanyak 24 orang (80,0%), dan pernah menjalani operasi sebelumnya sebanyak 18 orang (60,0%). Sebelum intervensi, sebanyak 23 peserta (76,7%) mengalami kecemasan sedang dan 7 peserta (23,3%) mengalami kecemasan berat. Setelah intervensi, sebanyak 23 peserta (76,7%) berada pada kategori kecemasan ringan dan 7 peserta (23,3%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat peserta dengan kecemasan berat setelah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa implementasi terapi distraksi berbasis digital menggunakan VR Box dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien preoperatif *Sectio Caesarea*.

Kata Kunci: Kecemasan; Distraksi; Praoperatif; Seksio Sesarea; Realitas Virtual.

1. PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) adalah tindakan operasi yang dilakukan untuk mendukung proses kelahiran ketika persalinan pervaginam tidak memungkinkan atau ada kondisi tertentu yang dapat membahayakan ibu dan bayi. Tindakan SC tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga dapat memicu respons psikologis pada pasien, salah satunya adalah kecemasan. SC menjadi salah satu pilihan metode persalinan yang prevalensinya menunjukkan variasi di berbagai wilayah dunia. WHO menginformasikan bahwa kejadian SC ada pada rentang 5–15% dari keseluruhan persalinan. Namun, pelaksanaannya menunjukkan perbedaan antara negara maju dan berkembang, masing-masing sekitar 1,5–7% dan 21,1%. Kondisi serupa juga terlihat di Indonesia. Berdasarkan SDKI tahun 2012, dari 4.039.000 persalinan tercatat 921.000 dilakukan melalui SC, dengan proporsi sebesar 22,8% (Nopriani & Utami, 2023; Solehati *et al.*, 2022).

Kecemasan pada pasien preoperatif merupakan respons psikologis yang dapat timbul akibat ketidakpastian dan persepsi terhadap ancaman selama proses pembedahan. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai kekhawatiran, seperti prosedur operasi dan anestesi, risiko komplikasi, kemungkinan timbulnya nyeri, serta keselamatan ibu dan bayi. Menurut (Bedaso *et al.*, 2022), faktor yang sering dikaitkan dengan kecemasan preoperatif meliputi ketakutan terhadap hasil operasi, komplikasi pascaoperasi, anestesi, kurangnya informasi preoperatif, usia yang lebih muda, serta karakteristik sosiodemografi pasien.

Kecemasan preoperatif perlu mendapatkan perhatian karena kondisi psikologis pasien dapat memengaruhi kesiapan pasien dalam menghadapi prosedur pembedahan. Penelitian (Kristanti & Faidah, 2022) menjelaskan bahwa pasien yang akan menjalani SC dapat mengalami kecemasan sebelum tindakan operasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi untuk membantu mengendalikan kecemasan menjadi salah satu bagian penting dalam pelayanan preoperatif. Referensi tersebut tercantum dalam daftar pustaka tugas akhir.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis adalah teknik distraksi. Distraksi dilakukan dengan mengalihkan perhatian individu dari stimulus yang menimbulkan kecemasan menuju stimulus lain yang lebih menyenangkan sehingga persepsi terhadap kecemasan dapat berkurang (Solehati *et al.*, 2022).

Perkembangan teknologi memungkinkan teknik distraksi dikembangkan melalui media digital. VR merupakan teknologi yang dapat memberikan pengalaman visual secara imersif sehingga perhatian pasien dapat dialihkan dari stimulus yang menimbulkan kecemasan. (Hidayat *et al.*, 2024) menjelaskan bahwa penggunaan VR dapat memberikan pengalaman imersif, meningkatkan kenyamanan, dan membantu menurunkan kecemasan pada pasien.

Penggunaan VR sebagai intervensi untuk kecemasan preoperatif juga didukung oleh beberapa penelitian. (Hendricks *et al.*, 2020) melaporkan penggunaan VR sebagai salah satu pendekatan untuk menurunkan kecemasan preoperatif, sedangkan (Baytar & Bollucuo, 2023) meneliti penggunaan VR terhadap kecemasan preoperatif pada pasien yang menjalani septorhinoplasty. Kedua referensi tersebut merupakan bagian dari daftar pustaka tugas akhir. Temuan ini didukung oleh (Berberyan *et al.*, 2023) yang menjelaskan bahwa Virtual Reality dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu mengelola kecemasan melalui pengalaman visual yang imersif.”

Kondisi psikologis ibu selama masa kehamilan juga dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan kondisi lingkungan, sehingga aspek psikologis perlu diperhatikan dalam persiapan menghadapi persalinan (Wulandari & Purwaningrum, 2023). Berbagai intervensi nonfarmakologis telah dikembangkan sebagai upaya untuk membantu menurunkan kecemasan, sehingga pendekatan distraksi dapat menjadi salah satu pilihan dalam pelayanan pasien (Steenen *et al.*, 2024)

Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa implementasi terapi distraksi berbasis digital menggunakan VR Box terhadap kecemasan pasien SC di RSI Banjarnegara. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dalam pelayanan preoperative.

2. METODE

Kegiatan ini merupakan kegiatan PkM yang menggunakan evaluasi *pretest-posttest* untuk menilai perubahan tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah penerapan terapi distraksi berbasis digital menggunakan VR Box. Kegiatan dilaksanakan di ruang Alzaitun, VK, dan IBS RSI Banjarnegara pada tanggal 1–12 Desember 2025 setelah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Harapan Bangsa dengan nomor B.LPPM-UHB/1207/11/2025. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika, meliputi pemberian

informasi kepada peserta mengenai tujuan dan prosedur kegiatan, penghormatan terhadap keputusan peserta untuk berpartisipasi, menjaga kerahasiaan data, serta memperoleh persetujuan melalui *informed consent*.

Subjek kegiatan berjumlah 30 pasien yang akan menjalani tindakan SC di RSI Banjarnegara. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam kegiatan. Peserta merupakan pasien preoperatif yang bersedia mengikuti kegiatan dan menggunakan VR Box. Peserta yang tidak bersedia mengikuti kegiatan atau tidak dapat mengikuti prosedur intervensi tidak diikutsertakan dalam kegiatan. Sebelum intervensi dilakukan, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penggunaan VR Box, serta durasi pemberian terapi, kemudian diminta memberikan persetujuan melalui formulir *informed consent*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah STAI. Instrumen STAI terdiri atas 40 item yang terbagi menjadi 20 item *state anxiety* dan 20 item *trait anxiety*, dengan setiap item menggunakan skala penilaian 1–4. Pada kegiatan ini pengukuran dilakukan untuk mengetahui kondisi kecemasan peserta sebelum dan setelah pemberian intervensi. Skor kecemasan kemudian dikategorikan menjadi kecemasan ringan dengan rentang skor 20–44, kecemasan sedang 45–59, kecemasan berat 60–74, dan sangat berat/panik 75–80.

Intervensi yang diberikan berupa terapi distraksi berbasis digital menggunakan VR Box dengan media telepon genggam dan video pemandangan alam dalam format 3D/360°. Sebelum intervensi, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur terapi serta diberikan leaflet sebagai media edukasi. Selanjutnya dilakukan penilaian tingkat kecemasan awal (*pretest*) menggunakan instrumen STAI. Setelah pengukuran awal selesai, peserta diposisikan nyaman mungkin, kemudian VR Box dipasang dan disesuaikan dengan posisi wajah peserta. Peserta diarahkan untuk memilih dan menyaksikan video pemandangan alam atau pantai melalui VR Box selama 5–10 menit sebelum menjalani tindakan operasi. Selama intervensi, peserta diarahkan untuk memusatkan perhatian pada video yang ditampilkan dan melakukan pernapasan secara teratur dalam kondisi yang nyaman.

Setelah intervensi selesai, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan perasaan dan kenyamanan selama menggunakan VR Box. Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan (*posttest*) menggunakan instrumen STAI yang sama. Hasil pengukuran sebelum dan setelah intervensi kemudian dibandingkan untuk mengetahui perubahan kategori tingkat kecemasan peserta setelah mendapatkan terapi distraksi berbasis digital.

Karakteristik peserta disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan usia, riwayat operasi, tingkat pendidikan, serta tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil implementasi terapi VR *Box* dibandingkan secara deskriptif berdasarkan perubahan kategori kecemasan sebelum dan setelah intervensi. Penyajian hasil dilakukan dalam bentuk tabel dan uraian naratif untuk menggambarkan perubahan tingkat kecemasan pasien SC setelah penerapan terapi distraksi berbasis digital menggunakan VR *Box*. Keberhasilan kegiatan dievaluasi melalui perubahan kategori kecemasan peserta dari hasil *pretest* dan *posttest*, disertai monitoring terhadap proses pelaksanaan dan kenyamanan peserta selama pemberian intervensi.

3. HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Riwayat Operasi dan Tingkat Pendidikan

Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase (%)	Tingkat Kecemasan		
			Rendah	Sedang	Berat
Usia					
18-23	9	30		6	3
24-29	17	56.7		13	4
30-35	4	13.3		4	0
Total	30	100		23	7
Riwayat Operasi SC					
Belum Pernah	12	40		7	5
Pernah	18	60		16	2
Total	30	100		23	7
Tingkat Pendidikan					
SD	0	0		0	0
SMP	3	10		2	1
SMA	24	80		18	6
Diploma/Sarjana	3	10		3	0
Total	30	100		23	7

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berada pada rentang usia 24–29 tahun, yaitu sebanyak 17 peserta (56,7%), sedangkan kelompok usia 18–23 tahun berjumlah 9 peserta (30,0%) dan kelompok usia 30–35 tahun sebanyak 4 peserta (13,3%). Pada kelompok usia 18–23 tahun, ditemukan 3 peserta dengan kecemasan berat dan 6 peserta dengan kecemasan sedang. Kelompok usia 24–29 tahun terdiri atas 4 peserta dengan kecemasan berat dan 13 peserta dengan kecemasan sedang, sedangkan seluruh peserta berusia 30–35 tahun berada pada kategori kecemasan sedang. Secara keseluruhan, kecemasan sedang mendominasi pada seluruh kelompok usia, sementara kecemasan berat lebih banyak ditemukan pada peserta dengan usia yang lebih muda.

Berdasarkan riwayat operasi, sebanyak 18 peserta (60,0%) pernah menjalani operasi, sedangkan 12 peserta (40,0%) belum pernah menjalani operasi. Pada peserta yang belum pernah menjalani operasi, terdapat 5 peserta yang mengalami kecemasan berat dan 7 peserta mengalami kecemasan sedang. Sementara itu, pada peserta yang pernah menjalani operasi, sebanyak 2 peserta mengalami kecemasan berat dan 16 peserta mengalami kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi kecemasan berat lebih banyak ditemukan pada peserta yang belum memiliki pengalaman operasi sebelumnya dibandingkan peserta yang pernah menjalani operasi.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas peserta berpendidikan SMA sebanyak 24 peserta (80,0%), sedangkan peserta dengan pendidikan SMP dan Diploma/Sarjana masing-masing sebanyak 3 peserta (10,0%). Pada kelompok pendidikan SMA, terdapat 6 peserta yang mengalami kecemasan berat dan 18 peserta mengalami kecemasan sedang. Peserta dengan pendidikan SMP seluruhnya mengalami kecemasan sedang, sedangkan peserta dengan pendidikan Diploma/Sarjana juga seluruhnya berada pada kategori kecemasan sedang. Secara keseluruhan, karakteristik peserta menunjukkan bahwa sebagian besar merupakan pasien usia 24–29 tahun, berpendidikan SMA, dan pernah menjalani operasi, dengan tingkat kecemasan sebelum intervensi didominasi oleh kategori sedang.

Tingkat Kecemasan Responden

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi VR

Tingkat Kecemasan	<i>f</i>	%
Sebelum Implementasi		
Ringan (20-44)	0	0
Sedang (45-59)	23	76.7
Berat (60-74)	7	23.3
Total	30	100
Setelah Implementasi		
Ringan (20-44)	23	76.7
Sedang (45-59)	7	23.3
Berat (60-74)	0	0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 sebelum intervensi, seluruh peserta mengalami kecemasan. Sebanyak 23 peserta (76,7%) mengalami kecemasan sedang dan 7 peserta (23,3%) mengalami kecemasan berat. Tidak terdapat peserta dengan kecemasan ringan sebelum intervensi. Setelah pemberian terapi distraksi menggunakan VR Box, terjadi perubahan tingkat kecemasan. Sebanyak 23 peserta (76,7%) berada pada kategori kecemasan ringan dan 7 peserta (23,3%) berada pada kategori kecemasan sedang. Tidak terdapat lagi peserta dengan kategori kecemasan berat.

Berdasarkan perubahan individual, 23 peserta mengalami perubahan dari kecemasan sedang menjadi ringan, sedangkan 7 peserta mengalami perubahan dari kecemasan berat menjadi sedang. Tidak terdapat peserta yang mengalami peningkatan atau tetap pada kategori kecemasan yang sama.

4. DISKUSI

Karakteristik Responden

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 24–29 tahun sebanyak 17 responden (56,7%). Pada kelompok tersebut, 13 responden mengalami kecemasan sedang dan 4 responden mengalami kecemasan berat. Kecemasan berat lebih banyak ditemukan pada kelompok usia yang lebih muda. Temuan ini sejalan dengan (Bedaso *et al.*, 2022) yang menyebutkan bahwa usia yang lebih muda merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kecemasan preoperatif.

Berdasarkan riwayat operasi, sebanyak 18 responden (60,0%) pernah menjalani operasi, sedangkan 12 responden (40,0%) belum pernah. Kecemasan berat lebih banyak ditemukan pada responden yang belum pernah menjalani operasi, yaitu 5 responden, dibandingkan 2 responden yang pernah menjalani operasi. Pengalaman dan pemahaman pasien terhadap prosedur pembedahan dapat memengaruhi kesiapan psikologis dalam menghadapi operasi (Susanti & Utama, 2022; Widyasworo Hartanti *et al.*, 2024).

Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 24 responden (80,0%), dengan 18 responden mengalami kecemasan sedang dan 6 responden mengalami kecemasan berat. Sejalan dengan penelitian (Widyasworo Hartanti *et al.*, 2024) menjelaskan bahwa pemahaman pasien terhadap informasi mengenai prosedur operasi dapat berperan dalam kesiapan menghadapi tindakan. Oleh karena itu, edukasi preoperatif perlu diberikan dengan menyesuaikan tingkat pemahaman pasien.

Tingkat kecemasan Responden Sebelum dilakukan Terapi VR

Sebelum pemberian terapi distraksi berbasis digital, seluruh responden mengalami kecemasan, dengan 23 responden (76,7%) berada pada kategori sedang dan 7 responden (23,3%) pada kategori berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pasien yang akan menjalani SC memiliki beban psikologis yang cukup tinggi sebelum tindakan. Kecemasan preoperatif dapat dipengaruhi oleh ketakutan terhadap prosedur operasi, anestesi, kemungkinan komplikasi, hasil

operasi, serta kurangnya informasi mengenai tindakan yang akan dijalani (Bedaso *et al.*, 2022).

Kecemasan pada pasien preoperatif perlu mendapatkan perhatian karena dapat menimbulkan respons fisiologis seperti peningkatan ketegangan, frekuensi pernapasan, keringat, serta perubahan tanda-tanda vital. Kondisi psikologis yang tidak terkontrol dapat menyebabkan pasien menjadi kurang nyaman dan kurang siap menghadapi tindakan operasi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan dapat diberikan sebelum pasien memasuki proses pembedahan.

Tingkat kecemasan Responden Setelah dilakukan Terapi VR

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi distraksi menggunakan VR Box. Sebanyak 23 responden mengalami perubahan dari kecemasan sedang menjadi ringan, sedangkan 7 responden mengalami perubahan dari kecemasan berat menjadi sedang. Dengan demikian, seluruh responden mengalami penurunan kategori kecemasan dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan maupun tetap pada kategori kecemasan yang sama.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pemberian VR Box selama 5–10 menit berpotensi membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang pada pasien sebelum menjalani SC. VR memberikan pengalaman visual tiga dimensi yang imersif sehingga perhatian pasien dapat dialihkan dari rasa takut, kekhawatiran, dan pikiran negatif mengenai operasi menuju stimulus visual yang lebih menarik dan menyenangkan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Ismaliaty *et al.*, 2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan VR Box dapat menurunkan kecemasan pada pasien praoperasi dengan anestesi spinal. Pada kelompok intervensi, kecemasan berat sebelum pemberian VR Box mengalami perubahan menjadi kecemasan sedang setelah intervensi, dan hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai $p = 0,000$.

Mekanisme Terapi Distraksi Menggunakan VR Box

Penurunan kecemasan setelah pemberian VR Box dapat dijelaskan melalui mekanisme distraksi. Distraksi merupakan teknik yang mengalihkan perhatian individu dari stimulus yang menimbulkan kecemasan menuju stimulus lain yang lebih menyenangkan sehingga perhatian terhadap sumber kecemasan berkurang (Solehati *et al.*, 2022).

Dalam kegiatan ini, distraksi diberikan melalui video pemandangan alam dalam format 3D/360° yang ditampilkan menggunakan VR Box. Stimulus visual tersebut memberikan pengalaman imersif yang memungkinkan pasien memusatkan perhatian pada lingkungan virtual selama intervensi. Penelitian (Hidayat *et al.*, 2024) menjelaskan bahwa VR dapat memberikan pengalaman imersif yang membantu memperbaiki suasana hati, meningkatkan kenyamanan, dan menurunkan kecemasan pasien.

Selain itu, (Alaterre *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa VR dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk memberikan pengalaman imersif yang menenangkan serta membantu mengurangi kecemasan pasien. Dengan demikian, penggunaan VR Box dalam kegiatan ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi sederhana, noninvasif, dan relatif mudah diterapkan sebagai bagian dari persiapan psikologis pasien sebelum menjalani operasi. Hal tersebut sejalan dengan (Rousseaux *et al.*, 2022) yang menunjukkan bahwa Virtual Reality dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengelola kecemasan dan ketidaknyamanan pasien.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa terapi distraksi berbasis digital menggunakan VR Box memberikan perubahan positif terhadap tingkat kecemasan pasien SC. Meskipun demikian, karena kegiatan menggunakan desain pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, perubahan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh VR Box. Faktor lain seperti dukungan keluarga, informasi preoperatif, pengalaman operasi sebelumnya, dan kondisi psikologis pasien juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan.



Gambar 1. Perkenalan Kepada Responden



Gambar 2. Penandatanganan *Informend Consen*



Gambar 3. Mengisi *Pre test*



Gambar 4. Memberikan Intervensi *Virtual Reality*



Gambar 5. Mengisi *Post test*



Gambar 6. Penjelasan Prosedur Leaflet



Gambar 7. Pemberian Souvenir Kepada Responden

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa implementasi terapi distraksi berbasis digital menggunakan VR Box pada pasien SC di RSI Banjarnegara menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi. Sebanyak 30 pasien mengikuti kegiatan. Mayoritas peserta berusia 24–29 tahun sebanyak 17 orang (56,7%), berpendidikan SMA sebanyak 24 orang (80,0%), dan pernah menjalani operasi sebelumnya sebanyak 18 orang (60,0%). Sebelum implementasi VR Box, sebanyak 23 peserta (76,7%) mengalami kecemasan sedang dan 7 peserta

(23,3%) mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan VR Box selama 5–10 menit, sebanyak 23 peserta (76,7%) berada pada kategori kecemasan ringan dan 7 peserta (23,3%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat lagi peserta dengan kecemasan berat. Dengan demikian, terapi distraksi berbasis digital menggunakan VR Box dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pasien preoperative SC.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa, RSI Banjarnegara, dosen pembimbing, serta seluruh peserta yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Alaterre, C., Duceau, B., Tsai, E. S., Zriouel, S., Bonnet, F., Lescot, T., & Verdonk, F. (2020). Virtual reality for peripheral regional anesthesia (VR-PERLA study). *Journal of Clinical Medicine*, 9(1). <https://doi.org/10.3390/jcm9010215>
- Baytar, A. A., & Bollucuo, K. (2023). Effect of virtual reality on preoperative anxiety in patients undergoing septorhinoplasty. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 73(2), 159–164. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2021.08.014>
- Bedaso, A., Mekonnen, N., & Duko, B. (2022). Prevalence and factors associated with preoperative anxiety among patients undergoing surgery in low-income and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 12(3). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058187>
- Berberyan, A. S., Berberyan, H. S., & Alsina-Jurnet, I. (2023). Virtual reality as anxiety management tool. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 11(3), 449–459. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2023-11-3-449-459>
- Hendricks, T. M., Gutierrez, C. N., Stulak, J. M., Dearani, J. A., & Miller, J. D. (2020). The use of virtual reality to reduce preoperative anxiety in first-time sternotomy patients: A randomized controlled pilot trial. *Mayo Clinic Proceedings*, 95(6), 1148–1157. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.02.032>
- Hidayat, W., Sukmaningtyas, W., & Bisma Yudha, M. (2024). Operating room orientation using visual media virtual reality box (VR.Box) on decreasing the level of fear of pre operation patients. *Java Nursing Journal*, 2(3), 274–283. <https://doi.org/10.61716/jnj.v2i3.72>
- Ismaliaty, A., S, S., & Agus, A. I. (2023). Pengaruh terapi murottal terhadap penurunan kecemasan pasien pre sectio caesarea RSIA Sitti Khadijah 1. *Window of Nursing Journal*, 4, 192–201. <https://doi.org/10.33096/won.v4i2.628>

- Kristanti, A. N., & Faidah, N. (2022). Tingkat kecemasan pada pasien preoperasi sectio caesarea di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 5(2), 110–116. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v5i2.1461>
- Nopriani, Y., & Utami, S. (2023). Pengaruh pemberian terapi zikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesaria. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 67–77. <https://doi.org/10.31539/jka.v5i2.5894>
- Rousseaux, F., Dardenne, N., Massion, P. B., Ledoux, D., Bicego, A., Donneau, A. F., Faymonville, M. E., Nyssen, A. S., & Vanhaudenhuyse, A. (2022). Virtual reality and hypnosis for anxiety and pain management in intensive care units: A prospective randomised trial among cardiac surgery patients. *European Journal of Anaesthesiology*, 39(1), 58–66. <https://doi.org/10.1097/EJA.0000000000001633>
- Solehati, T., Sholihah, A., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, C. E. (2022). Terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan sectio caesarea: Systematic review. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 14, 75–82.
- Steenen, S. A., Linke, F., van Westrhenen, R., & de Jongh, A. (2024). Interventions to reduce adult state anxiety, dental trait anxiety, and dental phobia: A systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 105. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102891>
- Susanti, N. M. D., & Utama, R. P. (2022). Status paritas dengan tingkat kecemasan pada ibu pre operasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 297–307. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.752>
- Widyasworo Hartanti, R., Ediyono, S., & Utami, S. (2024). Determinan kecemasan pre operasi pada pasien sectio caesarea: Literatur review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.36569/jmm.v15i01.379>
- Wulandari, R., & Purwaningrum, D. (2023). Hubungan kunjungan antenatal, dukungan suami dan status ekonomi terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 505–516. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.165>