

Supplementary File S1

Supplementary File S1 contains the full research instrument used for data collection.

A. Research Instrument

State-Trait Anxiety Inventory-Trait (STAI-T)

Sejumlah pernyataan di bawah ini digunakan untuk menjelaskan perasaan Anda secara umum. Bacalah setiap pernyataan lalu berilah tanda centang (√) pada kolom di sebelah kanan yang paling sesuai untuk menunjukkan bagaimana perasaan Anda sehari-hari. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. berikan jawaban yang menggambarkan perasaan anda saat ini

Keterangan Pilihan:

1. Tidak Pernah (TP)
2. Kadang-kadang (K)
3. Sering (S)
4. Hampir Selalu (HS)

No	Pernyataan	TP (1)	K (2)	S (3)	HS (4)
1	Saya merasa senang				
2	Saya merasa gugup dan gelisah				
3	Saya merasa puas dengan diri saya sendiri				
4	Saya berharap saya bisa bahagia seperti orang lain				
5	Saya merasa gagal				
6	Saya merasa lega				
7	Saya merasa tenang dan dapat mengendalikan diri				
8	Saya merasa kesulitan yang saya alami sangat banyak sehingga saya tidak dapat mengatasinya				
9	Saya terlalu khawatir terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak penting				
10	Saya merasa bahagia				
11	Saya merasa ada pikiran yang mengganggu/menggelisahkan				
12	Saya merasa kurang percaya diri				
13	Saya merasa aman				
14	Saya membuat keputusan dengan mudah				
15	Saya merasa tidak kuat				
16	Saya merasa puas dengan kondisi saya				

No	Pernyataan	TP (1)	K (2)	S (3)	HS (4)
17	Saya memikirkan hal-hal yang tidak penting dan hal tersebut mengganggu saya				
18	Saya menanggapi kekecewaan yang saya alami terlalu dalam sehingga sulit melupakannya				
19	Saya orang yang kuat dalam menghadapi masalah				
20	Saya merasa tegang atau kacau jika memikirkan masalah yang saya alami				

B. Standard Operating Procedure

Nature-Based Virtual Reality Therapy

Pengertian

Nature-Based Virtual Reality Therapy adalah intervensi non-farmakologis berbasis teknologi imersif yang menggunakan simulasi lingkungan alam 360° seperti pengalaman bawah laut, hutan, gunung, pantai, laut, dan lingkungan alam lainnya untuk memberikan pengalaman sensorik yang menyenangkan bagi pasien.

Dalam penelitian ini, terapi Virtual Reality (VR) digunakan sebagai strategi distraksi dan relaksasi praoperasi untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi mayor. Terapi ini dilakukan dengan bimbingan perawat terlatih menggunakan headset VR yang menampilkan konten yang seragam, sehingga memastikan konsistensi intervensi serta meningkatkan keterlibatan multisensor pasien. Lama Intervensi: 3 × 5–20 menit

Tujuan

1. Mengurangi kecemasan praoperasi pada pasien yang akan menjalani operasi mayor melalui metode non-farmakologis.
2. Memberikan pengalaman imersif berbasis alam yang dapat mengalihkan perhatian pasien dari stres lingkungan rumah sakit.
3. Meningkatkan kesiapan psikologis pasien sebelum induksi anestesi sehingga mendukung proses adaptasi emosional dan mental pasien.
4. Menjadi intervensi yang aman, terstandarisasi, dan dapat diterapkan oleh tenaga keperawatan dalam konteks rumah sakit distrik dengan sumber daya terbatas.

Tahap Orientasi

1. Memberikan salam menggunakan komunikasi terapeutik.
2. Memperkenalkan diri kepada pasien.
3. Menjelaskan tujuan dan prosedur terapi yang akan dilakukan.
4. Melakukan kontrak waktu dengan pasien.
5. Memberikan lembar informed consent kepada pasien atau keluarga.
6. Melakukan wawancara dan observasi untuk menilai tingkat kecemasan pasien.

Tahap Kerja

1. Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan.
2. Mencuci tangan sesuai prosedur kebersihan tangan.
3. Pasien dipersilakan memilih posisi yang nyaman selama intervensi, seperti posisi duduk atau berbaring.
4. Perangkat Virtual Reality menggunakan kombinasi smartphone dan aplikasi Cardboard untuk memutar video 360°.
5. Video yang ditayangkan berupa eksplorasi lingkungan alam, seperti pemandangan laut, yang digunakan pada setiap sesi intervensi.
6. Smartphone yang telah memutar video eksplorasi alam dipasangkan pada perangkat Virtual Reality sehingga menghasilkan pengalaman visual tiga dimensi (3D), sehingga pasien merasakan sensasi seolah-olah berada di lingkungan tersebut.
7. Setiap responden diberikan intervensi distraksi Virtual Reality selama ± 5 menit pada setiap sesi.

Tahap Terminasi

1. Mengevaluasi hasil tindakan yang telah dilakukan.
2. Mengukur kembali tingkat kecemasan pasien melalui wawancara dan observasi.
3. Berpamitan dengan pasien secara terapeutik.
4. Mencuci tangan sesuai prosedur kebersihan tangan.
5. Mendokumentasikan kegiatan dalam lembar catatan keperawatan.