

Abstrak

Latar Belakang: . Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah *Brain Gym* sebagai salah satu terapi non-farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan memori, persepsi psikologis, serta ketrampilan kognitif. *Brain Gym* diharapkan mampu menimbulkan relaksasi, kenyamanan, sehingga meningkatkan kualitas tidur pasca operasi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh dari perlakuan latihan *Brain Gym* terhadap kualitas tidur pasien post operasi. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttest with control group design*. Jumlah responden sebesar 60 orang, dengan masing-masing kelompok 30 orang. Kuisisioner yang digunakan adalah PSQI, STAI dan NRS. **Hasil:** Pada uji analisa *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada grup intervensi dan grup kontrol menunjukkan nilai *p-value* 0.000 atau $\alpha < 0.05$ yang berarti bahwa kedua grup memiliki nilai *p-value* yang signifikan atau terdapat perbedaan nilai pre-test dan post-test di kedua grup. Pada uji analisa *Mann-Whitney Test* didapatkan nilai *p-value* 0.000 atau $\alpha < 0.05$ yang berarti bahwa pada kedua grup memiliki nilai *p-value* yang signifikan atau terdapat perbedaan nilai post-test di kedua grup. **Kesimpulan:** Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa intervensi *Brain Gym* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pasien post operasi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai materi *Discharge Planning* pasien post operasi maupun dibuatkan SOP (Standar Operasional Prosedur).

Kata Kunci: *Brain Gym*; Kualitas Tidur; Post Operasi