



**KEEFEKTIFAN PENGGUNAAN *EAR PLUG* DAN *EYE MASK* PADA PASIEN  
YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA TIDUR DI RUANG ICU RSUD dr. H  
JUSUF SK TARAKAN**

**KARYA KINERJA**

**OLEH:  
EMMY  
NIM. 017241078**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2025**

**KEEFKTIFAN PENGGUNAAN *EAR PLUG* DAN *EYE MASK* PADA PASIEN  
YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA TIDUR DI RUANG ICU RSUD dr. H  
JUSUF SK TARAKAN**



**Disusun Oleh**

**Nama: Emmy**

**NIM: 017241078**

**Dosen Pembimbing: Ns. Suwanti, S.Kep., MNS.**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Karya kinerja berjudul:  
**KEEFEKTIFAN PENGGUNAAN *EAR PLUG* DAN *EYE MASK* PADA PASIEN YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA TIDUR DI RUANG ICU RSUD dr. H. JUSUF SK TARAKAN**

Disusun Oleh:

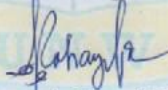
EMMY  
NIM : 017241078

PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 31 Juli 2025

Pembimbing :



Ns. Suwanti, S.Kep. MNS

NIDN. 0618127701

## LEMBAR PERSETUJUAN

1. Judul: Keefektifan Penggunaan *Ear Plug* Dan *Eye Mask* Pada Pasien yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Di Ruang ICU RSUD dr. H Jusuf SK Tarakan.
2. Mahasiswa Pelaksana:  
Nama : Emmy  
NIM : 017241078  
Program Studi : S-1 Keperawatan Program RPL  
Fakultas : Kesehatan  
No. HP : 085246253034  
Email : [emmycpns2018@gmail.com](mailto:emmycpns2018@gmail.com)
3. Instansi Bekerja : RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan, Kalimantan Utara
4. Lama Bekerja : 15 Tahun

Ungaran, 31 Juli 2025

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Ns. Suwanti, S.Kep., MNS.

NIDN. 0618127701

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Kinerja Berjudul

**KEEFEKTIFAN PENGGUNAAN EAR PLUG DAN EYE MASK PADA PASIEN YANG  
MENGALAMI GANGGUAN POLA TIDUR DI RUANG ICU RSUD dr. H JUSUF SK  
TARAKAN**

Disusun oleh:

**Emmy**

017241078

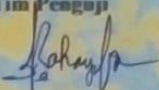
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Kinerja Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada

Hari

Tanggal

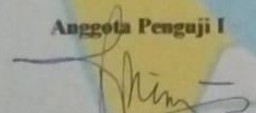
6 Agustus 2025


**Tim Penguji**

  
Ns. Suwanti, S.Kep., MNS.  
NIDN. 0618127701

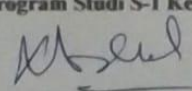
**Anggota Penguji 1**

**Anggota Penguji 2**

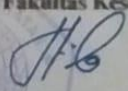
  
Dr. Priyanto, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB.  
NIDN. 0625047601

  
Yunita Galih Yudanara, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0612067804

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi S-1 Keperawatan**

  
Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.J  
NIDN. 0602027901

**Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Kesehatan**

  
Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep.  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Emmy

NIM : 017241078

Mahasiswa: Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Karya Kinerja berjudul "**Keefektifan Penggunaan *Ear Plug* Dan *Eye Mask* Pada Pasien Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Di Ruang ICU RSUD dr. H Jusuf Sk Tarakan**" adalah :

1. Karya Kinerja ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. Karya Kinerja ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran , 30 Juli 2025



Emmy

NIM : 017241078

## KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Emmy

NIM : 017241078

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, dan mempublikasikan Karya Kinerja saya dengan judul **“Keefektifan Penggunaan *Ear Plug* Dan *Eye Mask* Pada Pasien yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Di Ruang ICU RSUD dr. H Jusuf SK Tarakan”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Emmy  
NIM. 017241078

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Identitas Diri:

Nama : Emmy  
Tempat/Tanggal Lahir : Pinrang, 25 Mei 1985  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jalan Aki Balak RT 28 No.79, RT. 016,  
Kel. Karang AnyarPantai, Kec. Tarakan  
Barat, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan  
Utara 77111  
Email : [emmycpns2018@gmail.com](mailto:emmycpns2018@gmail.com)  
No. HP : 0825246253034

### B. Riwayat Pendidikan:

1. SDN 023 Juata Sesanip Tarakan 1998
2. SLTPN 1 Tahun 2001
3. SMAN 1 Tarakan Tahun 2004
4. D-3 Keperawatan Akper Muhammadiyah Makassar Tahun 2009
5. Universitas Ngudi Waluyo Semarang Tahun 2024 - saat Ini

### C. Riwayat Pekerjaan:

1. RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan Tahun 2009 - saat ini.

### D. Data Orang Tua:

Nama Ayah : Ali Pedo  
Pekerjaan : Petani  
Nama Ibu : Subeda  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Kineja yang berjudul "Keefektifan Penggunaan *Ear Plug* dan *Eye Mask* pada Pasien yang Mengalami Gangguan Pola Tidur di Ruang ICU RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan". Laporan Karya Kinerja ini disusun dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan RPL di Universitas Ngudi Waluyo

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan laporan ini dengan baik dan benar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan serta bimbingan yaitu kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Dr. Abdul Wakhid, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp. Kep.J selaku Kepala Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Ns. Suwanti, S.Kep.,MNS. selaku pembimbing Karya Kinerja yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir Karya Kinerja.
4. Seluruh dosen pengajar Universitas Ngudi Waluyo Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
5. Bapak dr. Budy Azis B, Sp.PK selaku Plt. Direktur RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan Provinsi Kalimantan Utara.
6. Bapak M. Zakariya, S.Kep.,Ns. selaku Kepala Ruangan ICU yang senantiasa mendukung penulis dalam menerapkan ide aktualisasi.

7. Seluruh staf perawat ruang ICU RSUD Dr. H. Jusuf SK Provinsi Kalimantan Utara yang telah bersedia membantu selama masa habituasi dan pembuatan Karya Kinerja ini.
8. Keluarga yang senantiasa mendukung setiap kegiatan yang penulis lakukan.
9. Rekan-rekan seperjuangan RPL angkatan IV Universitas Ngudi Waluyo yang selalu memberikan inspirasi bagi penulis. Terima kasih untuk kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini. Semoga kita semua bisa menjadi orang yang bermanfaat bagi keluarga, bangsa, dan agama. Aamiin.

Semoga Allah SWT memberikan kemurahan atas segala budi baik yang telah diberikan. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin demi kesempurnaan penulisan Karya Kinerja ini, namun masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan. Penulis berharap agar Karya Kinerja ini dapat bermanfaat secara maksimal untuk semua pihak dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalammu'alaikum Wr. Wb.

Ungaran, Juli 2025



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Lingkup Pengabdian dan Pengembangan .....	3
1.3 Tujuan Karya Kinerja .....	3
1.4 Manfaat Karya Kinerja .....	4
BAB II TINJAUAN TEORI .....	5
2.1 Profil Tempat Bekerja .....	5
2.2 Teori Yang Mendukung .....	11
1. <u>Gangguan Pola Tidur</u> .....	11
2. <u>Definisi Gangguan Tidur</u> .....	12
3. <u>Etiologi Gangguan Tidur Pasien ICU</u> .....	12
4. <u>Kualitas Tidur</u> .....	13
5. <u>Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur</u> .....	14
6. <u>Konsep Asuhan Keperawatan</u> .....	14
7. <u>Terapi Non Farmakologi Dukungan Tidur <i>Ear plug Dan Eye Mask</i></u> .....	15
8. <u><i>The Richard Campbell Sleep Questioner (RCSQ)</i></u> .....	17
<b><u>BAB 3 KINERJA PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN</u></b> .....	20
3.1 <u>Kinerja Pengabdian</u> .....	20
3.2 <u>Kinerja Pengembangan</u> .....	24
<b><u>BAB 4 PEMBAHASAN</u></b> .....	24
<b><u>BAB 5 PENUTUP</u></b> .....	28