

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Laporan Tugas Akhir Program RPL, Agustus 2025
Emmy
017241078

Keefektifan Penggunaan *Ear Plug* dan *Eye Mask* pada Pasien yang Mengalami Gangguan Pola Tidur di Ruang ICU RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan masalah umum yang dihadapi pasien di Unit Perawatan Intensif (ICU), yang berdampak negatif terhadap pemulihan dan stabilitas hemodinamik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan penyumbat telinga dan masker mata dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang mengalami gangguan pola tidur di ICU RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan. Intervensi ini menerapkan tindakan nonfarmakologis dengan menggunakan penyumbat telinga untuk mengurangi kebisingan lingkungan dan masker mata untuk menghalangi cahaya, sehingga menciptakan lingkungan yang tenang dan gelap untuk meningkatkan produksi melatonin dan mempertahankan ritme sirkadian yang optimal. Hasilnya menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan, dibuktikan dengan peningkatan kedalaman tidur, latensi tidur yang lebih pendek, berkurangnya frekuensi terbangun, dan kemampuan untuk kembali tidur yang lebih baik selama periode intervensi 3 hari. Lebih lanjut, parameter hemodinamik seperti tekanan darah, denyut jantung, laju pernapasan, dan saturasi oksigen menunjukkan perubahan positif pada sebagian besar partisipan. Intervensi ini terbukti aman, mudah diterapkan, hemat biaya, dan dapat ditoleransi dengan baik oleh pasien tanpa efek samping. Kesimpulannya, penggunaan penyumbat telinga dan masker mata merupakan metode yang efektif, praktis, dan ekonomis untuk mengelola gangguan tidur pada pasien ICU, berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur, stabilitas fisiologis yang lebih baik, dan peningkatan kenyamanan pasien selama dirawat di rumah sakit.

Kata kunci: ICU, *ear plug*, *eye mask*

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program
Faculty of Health
Final Project Report for the RPL Program, August 2025
Emmy
017241078

Effectiveness of Ear Plugs and Eye Masks for Patients with Sleep Disorders in the ICU of Dr. H. Jusuf SK Tarakan Regional General Hospital

ABSTRACT

Sleep disturbances are a common problem faced by patients in the Intensive Care Unit (ICU), negatively impacting recovery and hemodynamic stability. This study aimed to evaluate the effectiveness of using earplugs and an eye mask in improving sleep quality in patients experiencing sleep disturbances in the ICU of Dr. H. Jusuf SK Tarakan Regional Hospital. This intervention employed non-pharmacological measures using earplugs to reduce environmental noise and an eye mask to block out light, creating a quiet and dark environment to increase melatonin production and maintain an optimal circadian rhythm. The results showed significant improvements in sleep quality, evidenced by increased sleep depth, shorter sleep latency, reduced frequency of awakenings, and improved ability to return to sleep during the 3-day intervention period. Furthermore, hemodynamic parameters such as blood pressure, heart rate, respiratory rate, and oxygen saturation showed positive changes in the majority of participants. This intervention was proven to be safe, easy to implement, cost-effective, and well-tolerated by patients with no side effects. In conclusion, the use of earplugs and eye masks is an effective, practical, and economical method for managing sleep disorders in ICU patients, contributing to improved sleep quality, better physiological stability, and increased patient comfort during hospitalization.

Keywords: ICU, ear plug, eye mask.