

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan penggunaan *ear plug* dan *eye mask* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien. Penerapan intervensi nonfarmakologis *ear plug* dan *eye mask* mudah dilakukan, hemat biaya dan dapat ditoleransi dengan baik oleh pasien. Berikut uraian kesimpulan dari penggunaan *ear plug* dan *eye mask* di ruang ICU:

1. Berdasarkan evaluasi menggunakan *The Richard Campbell Sleep Questionnaire* (RCSQ) 5 pasien mengalami gangguan pola tidur dengan kualitas tidur paling buruk.
2. Setelah penerapan intervensi inovatif *ear plug* dan *eye mask*, kualitas tidur pasien meningkat baik dari aspek durasi tidur, efisiensi tidur, dan kualitas tidur.
3. Intervensi inovatif *ear plug* dan *eye mask* berhasil meningkatkan kualitas tidur pada pasien. Hal ini menunjukkan efektivitas penggunaan *ear plug* dan *eye mask* pada pasien yang mengalami gangguan pola tidur di ruang ICU.

5.2 Saran

Berdasarkan evaluasi penulis selama penyusunan karya kinerja dan kesimpulan di atas, bagi RSUD dr. H. Jusuf SK Tarakan untuk menangani pasien dengan pola tidur yang terganggu, khususnya yang berada di ruang ICU, disarankan memfasilitasi pelayanan kesehatan dengan membuat SOP dan alat-alat yang dapat menggunakan *eye mask* dan *ear plug* sebagai terapi non farmakologi.