

ANALISIS PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PASIEN INTENSIF MELALUI PENERAPAN INTERVENSI PENYUMBAT TELINGA DAN MASKER PENUTUP MATA

Sofya Nur Shoumi Nasution

Abstrak

Pasien kritis di unit perawatan intensif (ICU) sering mengalami gangguan tidur akibat faktor lingkungan seperti kebisingan, pencahayaan, dan prosedur perawatan, yang berdampak pada proses pemulihan fisik dan psikologis mereka. Tidur yang berkualitas sangat penting dalam mendukung sistem kekebalan tubuh dan mempercepat penyembuhan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi berbasis *evidence-based nursing* melalui penggunaan *earplug* dan *eye mask* dalam meningkatkan kualitas tidur pasien kritis di ruang ICU RSUD Tarakan. Sampel terdiri dari dua pasien yang mengalami gangguan tidur akibat faktor lingkungan. Hasil studi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas tidur pasien setelah intervensi, dengan skor *Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)* meningkat dari <50 (kualitas tidur buruk) menjadi >50 (kualitas tidur baik). Terdapat perbedaan tingkat peningkatan antara pasien resume dan pasien kelolaan, yang dipengaruhi oleh adanya nyeri pada salah satu pasien. Temuan ini mendukung bahwa penggunaan *earplug* dan *eye mask* merupakan pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien ICU.

Kata Kunci: Pasien kritis, ICU, gangguan tidur, faktor lingkungan, kualitas tidur, *evidence-based nursing*, *earplug*, *eye mask*, intervensi non-farmakologis, RCSQ.

ANALYSIS OF SLEEP QUALITY IMPROVEMENT IN INTENSIVE CARE PATIENTS THROUGH THE IMPLEMENTATION OF EARPLUG AND EYE MASK INTERVENTIONS

Sofya Nur Shoumi Nasution

Abstract

Critically ill patients in the Intensive Care Unit (ICU) often experience sleep disturbances due to environmental factors such as noise, lighting, and medical procedures, which impact their physical and psychological recovery. Quality sleep is essential for supporting the immune system and accelerating the healing process. This study aims to analyze the effectiveness of an evidence-based nursing intervention using earplugs and eye masks to improve sleep quality among critically ill patients in the ICU of RSUD Tarakan. The sample consisted of two patients who experienced sleep disturbances caused by environmental factors. The results showed a significant improvement in sleep quality after the intervention, with Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ) scores increasing from <50 (poor sleep quality) to >50 (good sleep quality). There was a difference in the level of improvement between the two patients, influenced by pain experienced by one of them. These findings support that the use of earplugs and eye masks is an effective non-pharmacological approach to improving sleep quality in ICU patients.

Keywords: *Critically ill patients, ICU, sleep disturbances, environmental factors, sleep quality, evidence-based nursing, earplug, eye mask, non-pharmacological intervention, RCSQ*