

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah diterapkan asuhan keperawatan dan *evidence based nursing* melalui penggunaan *earplug* dan *eye mask* untuk meningkatkan kualitas tidur pasien di ruang ICU, beberapa kesimpulan dapat diambil dari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Analisis Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Intensif Melalui Penerapan Intervensi Penyumbat Telinga Dan Masker Penutup Mata” yaitu sebagai berikut:

- a. Gambaran kualitas tidur pasien kritis di ruang ICU RSUD Tarakan didapatkan hasil ke dua pasien mengalami gangguan pola tidur dengan kualitas tidur buruk. Pada pasien kelolaan total skor RCSQ sebelum diberikan intervensi adalah 41,6 dengan interpretasi kualitas tidur buruk. Hal yang sama terjadi juga terhadap pasien resume dengan total skor RCSQ adalah 28,3 dengan interpretasi kualitas tidur buruk. Ke dua pasien yang di rawat di ruang ICU yang sama mengalami gangguan pada pola tidur.
- b. Terjadi peningkatan kualitas tidur pada pasien kelolaan dan resume yang diukur menggunakan instrumen RCSQ pada penerapan *earplug* dan *eye mask*. Didapatkan perbandingan hasil skor pasien kelolaan sebelum implementasi adalah 41,6 dengan interpretasi tidur yang buruk dan setelah implementasi skor meningkat menjadi 65 dengan interpretasi tidur yang baik. Hal yang sama juga ditemukan pada pasien resume skor sebelum implementasi adalah 28,3 dengan interpretasi tidur yang buruk dan setelah implementasi skor meningkat menjadi 55 dengan interpretasi tidur yang baik.
- c. Penulis membuat produk luaran berupa buku untuk memberikan edukasi kepada perawat, pasien, maupun keluarga yang mendapatkan perawatan di

ruang ICU terkait peningkatan kualitas tidur dengan intervensi yaitu penggunaan *earplug* dan *eye mask*.

V.2 Saran

a. Bagi Bidang Keperawatan

Bagi bidang keperawatan, Perawat diharapkan dapat mengaplikasikan intervensi penggunaan *earplug* dan *eye mask* sebagai bagian dari asuhan keperawatan non-farmakologis yang bertujuan meningkatkan kualitas tidur pasien di ruang intensif. Penerapan intervensi ini sebaiknya dijadikan prosedur standar, terutama pada pasien dengan gangguan tidur yang disebabkan oleh faktor lingkungan seperti kebisingan dan cahaya.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan, khususnya institusi rumah sakit, diharapkan dapat menyediakan *earplug* dan *eye mask* sebagai fasilitas penunjang standar di ruang perawatan intensif. Penyediaan alat ini dapat menjadi upaya preventif terhadap gangguan tidur yang disebabkan oleh kebisingan dan pencahayaan lingkungan ruang rawat, serta mendukung proses pemulihan pasien secara optimal.

c. Bagi Penulis Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dianjurkan dapat mengeksplorasi efek jangka panjang serta dampak dari kualitas tidur terhadap aspek psikologis dan fisiologis pasien, selain itu dapat mengaitkan faktor penyakit seperti rasa nyeri dan sesak napas terhadap kualitas tidur pasien di ruang intensif.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, disarankan agar penggunaan *earplug* dan *eye mask* dimasukkan dalam materi pembelajaran keperawatan, terutama dalam topik manajemen tidur dan intervensi non-farmakologis di ruang perawatan intensif. Hal ini penting untuk membekali mahasiswa dengan kompetensi klinis yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kenyamanan pasien.

e. Bagi Pasien

Bagi pasien, khususnya yang dirawat di ruang intensif, penggunaan *earplug* dan *eye mask* dapat dijadikan sebagai pilihan mandiri yang aman dan praktis untuk membantu memperbaiki kualitas tidur. Edukasi dari tenaga kesehatan mengenai manfaat dan cara penggunaan alat ini juga penting untuk meningkatkan partisipasi aktif pasien dalam proses penyembuhan.