



**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN *EYE MASK* DAN *EAR PLUG*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DI RUANG
INTENSIVE CARE UNIT (ICU) RS TK. II MOH RIDWAN
MEURAKSA**

SKRIPSI

NURUS SYIFA

2210711023

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN *EYE MASK* DAN *EAR PLUG*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DI RUANG
INTENSIVE CARE UNIT (ICU) RS TK. II MOH RIDWAN
MEURAKSA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

NURUS SYIFA

2210711023

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang ditunjuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Nurus Syifa
NIM : 2210711023
Tanggal : 9 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 9 Januari 2026
Yang Menyatakan,



(Nurus Syifa)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurus Syifa
NIM : 2210711023
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi Sarjana : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Efektivitas Penggunaan Eye Mask dan Ear Plug Terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU di RS Tk. II Moh. Ridwan Meuraksa. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di: Jakarta
Pada Tanggal: 9 Januari 2026

Yang Menyatakan,


(Nurus Syifa)

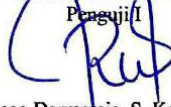
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nurus Syifa
NIM : 2210711023
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Efektivitas Penggunaan Eye Mask dan Ear Plug Terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 09 Januari 2026

Penguji I


Ns. Rycco Darmareja, S. Kep., M. Kep
NIP. 199210042022031005

Penguji II



Ns. Laksita Barbara, S. Kep., M.N
NIP. 199007232019032016

Penguji III



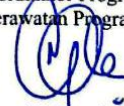
Ns. Diah Tika Anggrani, S. Kep., M. Kep
NIP. 199203102019032019

Mengetahui,



Dr. Ir. Henry Binsar Hannonangan Sitorus, ST., M.T.
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana



Ns. Gamyatri Utami, S. Kep., M. Kep
NIP. 198103202008122003

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN EYE MASK DAN EAR PLUG TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DI RUANG ICU DI RS TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA

Nurus Syifa

Abstrak

Lingkungan *Intensive Care Unit (ICU)* dengan kebisingan tinggi dan pencahayaan yang terus menyala sering menyebabkan gangguan kualitas tidur pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan *eye mask* dan *ear plug* terhadap kualitas tidur pasien di ruang ICU RS Tk. II Moh. Ridwan Meuraksa. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *pretest-posttest* kontrol group design. Sampel berjumlah 40 pasien *ICU* yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan teknik *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)*. Kelompok intervensi diberikan *eye mask* dan *ear plug*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur kelompok intervensi meningkat dari 36,88 menjadi 62,80 setelah intervensi. Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p\text{-value} = 0,000$), serta uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p\text{-value} = 0,000$). Disimpulkan bahwa penggunaan *eye mask* dan *ear plug* efektif meningkatkan kualitas tidur pasien *ICU* dan dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan berbiaya rendah dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci: *Ear Plug, Eye Mask, ICU, Kualitas Tidur.*

**EFFECTIVENESS OF EYE MASK AND EAR PLUGS ON
PATIENT SLEEP QUALITY IN THE ICU HOSPITAL TK. II
MOH. RIDWAN MEURAKSA**

Nurus Syifa

Abstract

The Intensive Care Unit (ICU) environment, characterized by high noise levels and continuous lighting, often causes disturbances in patients' sleep quality. This study aimed to determine the effectiveness of using eye masks and ear plugs on the sleep quality of patients in the ICU of RS Tk. II Moh. Ridwan Meuraksa. This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group design. A total of 40 ICU patients were selected using purposive sampling and divided into an intervention group and a control group. Sleep quality was measured using the Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ). The intervention group was provided with eye masks and ear plugs, while the control group did not receive any intervention. The results showed that the mean sleep quality score in the intervention group increased from 36.88 to 62.80 after the intervention. The Wilcoxon test indicated a significant difference before and after the intervention (p -value = 0.000), and the Mann–Whitney test also showed a significant difference between the intervention and control groups (p -value = 0.000). It was concluded that the use of eye masks and ear plugs is effective in improving the sleep quality of ICU patients and can be applied as a simple, safe, and low-cost non-pharmacological intervention in nursing practice.

Keywords: *Earplugs, Eye Mask, ICU, Sleep Quality*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan rasa Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas izin dan Rahmat-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu dengan judul “Efektivitas Penggunaan Eye Mask dan Ear Plug Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang ICU di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa” dengan baik. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku KAJUR Keperawatan, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, S. Kep., M. Kep. selaku Kaprodi Keperawatan Program Sarjana, Bapak Ns. Rycco Darmareja, S. Kep., M. Kep. selaku Dosen Penguji I, Ibu Ns. Laksita Barbara, S. Kep., M. N. selaku Dosen Penguji II, serta Ibu Ns. Diah Tika Anggraeni, S. Kep., M. Kep. selaku Dosen Penguji III sekaligus pembimbing yang telah memberikan waktu, perhatian, bimbingan, dan saran yang sangat berharga bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta dan tersayang, Papah Toto dan Mamah Husnul, serta saudara/I tersayang yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan tanpa henti hingga penulis mencapai tahap ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tersayang yang telah menemani serta membantu selama masa perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri sendiri atas usaha, kesabaran, dan keteguhan hati dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga hasil karya ini dapat memberikan manfaat, menjadi bahan pembelajaran, serta memberi kontribusi positif bagi berbagai pihak dan pembaca yang membutuhkan.

Jakarta, 09 Januari 2026

Penulis



(Nurus Syifa)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORSINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
II.1 Tidur dan Kualitas Tidur	10
II.2 Pasien di Ruang ICU.....	19
II.3 Intervensi Non-Farmakologis Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur	29
II.4 Eye Mask dan Ear Plug Sebagai Intervensi Keperawatan	33
II.5 Kerangka Teori.....	37
II.6 Penelitian Terdahulu	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
III.1 Kerangka Konsep.....	46
III.2 Variabel Penelitian	46
III.3 Hipotesis Penelitian	47
III.4 Definisi Operasional	48
III.5 Desain Penelitian	50
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
III.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	53
III.8 Metode Penelitian	54
III.9 Instrumen Penelitian	58
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas	59
III.11 Analisis Data.....	61
III.12 Etika Penelitian	63

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
IV.1 Gambaran Umum RS Tk. II Moh Ridwan Meuraksa	67
IV.2 Hasil Penelitian	68
IV.3 Pembahasan.....	76
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	92
BAB V PENUTUP.....	93
V.1 Kesimpulan	93
V.2 Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia.....	17
Tabel 2	Kategori Kualitas Tidur.....	18
Tabel 3	Penelitian Terdahulu.....	41
Tabel 4	Definisi Operasional.....	53
Tabel 5	Pemberian Kode Variabel.....	62
Tabel 6	Analisis Univariat.....	67
Tabel 7	Analisis Bivariat Variabel Independen & Dependen.....	69
Tabel 8	Analisis Uji Normalitas Penggunaan Eye Mask dan Ear Plug Terhadap kualitas Tidur	74
Tabel 9	Distribusi Karakteristik Responden Kontrol Jenis Kelamin, Usia, Lama Rawat (N=20).....	75
Tabel 10	Distribusi Karakteristik Responden Intervensi Jenis Kelamin, Usia, Lama Rawat (N=20).....	76
Tabel 11	Gambaran Tingkat Kualitas Tidur Pasien Sebelum dan Setelah Pada Kelompok Kontrol	77
Tabel 12	Gambaran Tingkat Kualitas Tidur Pasien Sebelum, dan Setelah Pada Kelompok Intervensi.....	78
Tabel 13	Analisis Uji Wilcoxon Perbandingan Skor Kualitas Tidur Data Kontrol	80
Tabel 14	Analisis Uji Wilcoxon Perbandingan Skor kualitas Tidur Data Intervensi	81
Tabel 15	Analisis Hasil Uji Mann-Whitney Perbandingan Skor Kualitas Tidur Pasien Antara Data Kontrol dan Data Intervensi	82

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	33
Skema 2	Kerangka Konseptual.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Ear Plug.....	33
Gambar 2	Eye Mask.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian
Lampiran 4	Timeline Penelitian
Lampiran 5	SOP Penggunaan Eye Mask dan Ear Plug
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian dan Pendahuluan
Lampiran 7	Surat Persetujuan Penelitian
Lampiran 8	Lembar Persetujuan Seminar Proposal Skripsi
Lampiran 9	Lembar Permohonan <i>Ethical Clearance</i> di RS Ridwan
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 11	Surat <i>Ethical Clearance</i> RS Ridwan
Lampiran 12	Surat Persetujuan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 13	Lembar Persetujuan Sidang Seminar Hasil
Lampiran 14	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 15	Hasil Uji Univariat
Lampiran 16	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 17	Dokumentasi
Lampiran 18	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 19	Lembar Plagiasi
Lampiran 20	Lembar Turnitin