

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Hasil uji pretest dan posttest menggunakan skala RCSQ dalam desain quasi-experimental ini membuktikan keunggulan kelompok intervensi. Secara statistik, kelompok yang menggunakan eye mask dan earplug menunjukkan tren perbaikan kualitas tidur yang signifikan dari waktu ke waktu ( $P < 0,000$ ). Mengingat kelompok kontrol tidak menunjukkan progres yang sebanding, penggunaan kedua alat bantu tersebut terbukti menjadi solusi efektif bagi masalah tidur pasien.

- a. Penelitian ini mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan lama dirawat di ruang ICU RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa, guna memberikan gambaran umum mengenai kondisi demografis mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada kelompok dewasa tengah (41-64 tahun) yaitu 10 responden, yang menunjukkan dominasi usia produktif akhir. Lama rawat responden sebagian besar lebih dari 3 hari sebanyak 17 responden.
- b. Penelitian ini mengidentifikasi kualitas tidur pasien sebelum diberikan intervensi eye mask dan ear plug di ruang ICU RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa untuk mengetahui kondisi awal kualitas tidur responden sebelum diberikan intervensi pada kedua kelompok berada dalam kategori kualitas tidur rendah atau sedang. Rata-rata skor kualitas tidur kelompok intervensi sebelum tindakan adalah 36,88, sedangkan kelompok kontrol adalah 32,21, yang menunjukkan pasien mengalami gangguan tidur yang cukup serius akibat kebisingan alat medis dan cahaya di ICU.
- c. Penelitian ini mengidentifikasi kualitas tidur pasien setelah diberikan intervensi eye mask dan ear plug di ruang ICU RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa sebagai upaya untuk menilai perubahan kualitas tidur pasien setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan skor kualitas tidur yang

signifikan pada kelompok intervensi menjadi 62,80. Meskipun kelompok kontrol juga mengalami sedikit peningkatan skor menjadi 55,88 karena faktor adaptasi lingkungan, peningkatan pada kelompok yang menggunakan *eye mask dan ear plug* jauh lebih tinggi dan nyata secara kuantitatif maupun kualitatif.

- d. Penelitian ini menganalisis perbedaan kualitas tidur pasien sebelum dan sesudah penggunaan *eye mask dan ear plug* untuk mengetahui adanya perubahan, hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada penggunaan *eye mask dan ear plug* terhadap kualitas tidur dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Intervensi ini terbukti efektif mengurangi stimulus sensorik (cahaya dan suara) sehingga pasien dapat memasuki fase tidur yang lebih nyenyak dan restoratif.
- e. Penelitian ini menganalisis perbedaan skor kualitas tidur antara kelompok yang menggunakan *eye mask dan ear plug* dengan kelompok yang tidak menggunakan *eye mask dan ear plug*, sehingga dapat diketahui analisis bivariat, ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$ . Hal ini menegaskan bahwa penggunaan kombinasi *eye mask dan ear plug* secara terstruktur jauh lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien ICU dibandingkan hanya mengandalkan perawatan standar atau adaptasi alami pasien terhadap lingkungan rumah sakit.

## V.2 Saran

### a. Bagi Pelayanan Keperawatan Penerapan Prosedur Standar

Pihak rumah sakit, khususnya perawat di Ruang ICU, disarankan untuk mengimplementasikan penggunaan *eye mask dan ear plug* sebagai bagian dari Standar Prosedur Operasional (SPO) intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien. Edukasi Pasien dan Keluarga: Perawat perlu secara aktif memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai pentingnya kualitas tidur di ICU dan cara

Nurus Syifa, 2026

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

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Keperawatan

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id)-[www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id)-[www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

penggunaan eye mask dan ear plug yang benar untuk meminimalkan gangguan tidur.

**b. Bagi Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber bacaan dan referensi tambahan dalam mengembangkan kurikulum keperawatan, khususnya pada mata kuliah Keperawatan Kritis yang membahas manajemen tidur pasien di ruang perawatan intensif.

**c. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas intervensi ini dengan mengontrol variabel perancu yang lebih spesifik, seperti tingkat kebisingan aktual, tingkat pencahayaan, atau penggunaan obat sedatif, untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Kelompok Pasien Spesifik: Penelitian lebih lanjut dapat berfokus pada kelompok pasien yang lebih spesifik (misalnya, pasien yang menggunakan ventilator atau pasien dengan delirium) untuk mengetahui keamanan dan efektivitas intervensi eye mask dan ear plug pada kondisi tersebut.