

**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* PENGGUNAAN  
*EAR PLUG* DAN *EYE MASK* TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PASIEN ICU DI RS BHAYANGKARA TINGKAT I RADEN  
SAID SUKANTO**

**Mutia Ifanka**

**Abstrak**

Gangguan tidur pada pasien yang menjalani perawatan di ruang ICU (*intensive care unit*) menjadi salah satu masalah yang belum ditangani secara serius. Pasien diruang ICU rentan memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi lingkungan menjadi salah satu penyebab gangguan tidur yang dialami pasien, misalnya intervensi keperawatan (pengukuran tekanan darah, suhu, nadi, perawatan rutin), kebisingan (percakapan staf, alarm monitor, pengunjung, televisi dan telepon) dan pencahayaan yang abnormal. Perawat memiliki peranan penting untuk meningkatkan kualitas tidur pasien di ICU. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan yaitu penggunaan *eyemask* dan *earplug*. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi penggunaan *eyemask* dan *earplug* terhadap kualitas tidur pada pasien ICU di RS Bhayangkara Tingkat I Raden Said Sukanto. Kualitas tidur pasien diobservasi menggunakan *Richard Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)*. Hasil studi kasus dari penerapan terapi penggunaan *eyemask* dan *earplug* menunjukkan bahwa pasien mengalami peningkatan kualitas tidur selama 3 hari implementasi. Diharapkan terapi penggunaan *eyemask* dan *earplug* ini dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien selama perawatan di ICU.

**Kata Kunci :** *Earplug*, *Eye mask*, ICU, Kualitas tidur

# **APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING USING EAR PLUG AND EYE MASK ON SLEEP QUALITY OF ICU PATIENT AT RS BHAYANGKARA TINGKAT I RADEN SAID SUKANTO**

**Mutia Ifanka**

## **Abstract**

Sleep disturbance in patients undergoing treatment in the ICU (intensive care unit) is a problem that has not been taken seriously. Patients in the ICU are prone to have poor sleep quality. Environmental conditions are one of the causes of sleep disturbances experienced by patients, for example nursing interventions (measurement of blood pressure, temperature, pulse, routine care), noise (staff conversations, monitor alarms, visitors, television and telephone) and abnormal lighting. Nurses have an important role to improve the quality of sleep of patients in the ICU. One of the non-pharmacological therapies that can be given is the use of eye masks and earplugs. This study aims to determine the application of eyemask and earplug therapy to sleep quality in ICU patients. Sleep quality can be observed using the Richard Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ). The results of a case study from the application of eyemask and earplug therapy showed that patients experienced an increase in sleep quality for 3 days of implementation. It is hoped that this eyemask and earplug therapy can be applied to improve the quality of patient sleep during treatment in the ICU.

**Keywords:** Earplug, Eye mask, ICU, Sleep quality