

## IMPLEMENTASI *EYE MASK* DAN *EAR PLUG* TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN GGK DI RUANG ICU

Elfiana Dwi Safitri<sup>1\*</sup>, Marni<sup>2</sup>, Ady Irawan. AM<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : dwielfiana888@gmail.com

### ABSTRAK

Penyakit Gagal Ginjal Kronis (GGK) adalah suatu penyakit yang menyebabkan fungsi organ ginjal mengalami penurunan hingga akhirnya tidak mampu melakukan fungsinya dengan baik. Di Indonesia yaitu di Jawa Barat mencapai 131.846 jiwa, Jawa Tengah menduduki urutan kedua dengan angka mencapai 113.045 jiwa. Hasil observasi yang dilakukan beberapa pasien GGK yang di rawat di Ruang ICU didapatkan keluhan kesulitan dalam mempertahankan kualitas tidur. Upaya yang dilakukan untuk mempertahankan dan memperbaiki kualitas tidur terhadap pasien GGK di Ruang ICU yaitu dengan melakukan intervensi nonfarmakologis penggunaan *Eye Mask* dan *Ear Plug*. *Eye Mask* dan *Ear Plug* merupakan intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur pasien untuk mempertahankan ritme sirkadian secara normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas implementasi *Eye Mask* dan *Ear Plug* terhadap kualitas tidur pasien GGK di Ruang ICU RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Metode penelitian observasional studi kasus dengan membandingkan 2 pasien. Hasil penelitian ini didapatkan peningkatan kualitas tidur pasien satu dan pasien dua. Pasien satu terjadi peningkatan dari rata-rata skor kualitas tidur 22 (kualitas tidur buruk) menjadi 78 (kualitas tidur baik), sedangkan pasien dua terjadi peningkatan dari rata-rata skor 24 (kualitas tidur buruk) menjadi 88 (kualitas tidur baik). Dari hasil penerapan pada dua pasien GGK di Ruang ICU RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, implementasi *Eye Mask* dan *Ear Plug* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien GGK.

**Kata kunci** : *eye mask*, *ear plug*, gagal ginjal kronis, kualitas tidur

### ABSTRACT

*Chronic Kidney Disease (CKD) is a disease that causes kidney organ function to decline until finally it is finally unable to perform its function properly. In Indonesia, the prevalence in West Java reached 131.846 people, while Central Java ranks second with a figure of 113.045 people. The results of observations conducted by several CKD patients treated in the ICU found complaints of difficulty in maintaining sleep quality. Efforts made to maintain and improve sleep quality for CKD patients in the ICU include conducting non-pharmacological interventions using Eye mask and Ear Plug. Eye mask and ear plug are nursing interventions that can be carried out to reduce patient sleep disorders to maintain normal circadian rhythm. This study aims to determine the effectiveness of the implementation of Eye Mask and Ear Plug on the sleep quality of CKD patients in the intensive Care Unit of Dr. Soeradji Tirtonegoro Hospital Klaten. The research method is an observational case study comparing 2 patients. The results of this study showed an increase in the sleep quality of patients one and two. Patients one experienced an increase from an average sleep quality score of 22 (poor sleep quality) to 78 (good sleep quality), while patient two experienced an increase from an average score of 24 (poor sleep quality) to 88 (good sleep quality). From the results of the implementation on two CKD patients in the ICU Room of Dr. Soeradji Tirtonegoro Hospital Klaten the implementation of eye mask and ear plug was effective in improving the quality of CKD patients.*

**Keywords** : *eye mask*, *ear plug*, sleep quality, chronic kidney disease

### PENDAHULUAN

Penyakit Gagal Ginjal kronis (GGK) merupakan salah satu penyakit yang menjadi masalah besar di dunia, penyakit GGK adalah suatu penyakit yang menyebabkan fungsi organ

ginjal mengalami penurunan hingga akhirnya tidak mampu melakukan fungsinya dengan baik (Permata Sari *et al.*, 2022). Penyakit GKG merupakan gangguan fungsi ginjal yang ditandai dengan abnormalitas struktur ataupun fungsi ginjal yang berlangsung lebih dari 3 bulan dengan syarat laju filtrasi glomerulus (LFG) kurang dari 60 ml/menit/1,73 m<sup>2</sup> (Utomo & Rochmawati, 2021). Menurut data *World Health Organization* (WHO) prevalensi penyakit GKG di dunia terus meningkat mencapai 713.783 juta jiwa dari populasi. Prevalensi yang tertinggi penyakit GKG berada pada benua Eropa. Dari prevalensi negara diatas, negara Amerika Serikat juga memiliki angka tertinggi untuk kasus penyakit gagal ginjal kronis. Populasi yang mengalami penyakit gagal ginjal kronis di negara Amerika Serikat terdapat 15 %, sedangkan di Asia diperkirakan 434,4 juta orang dewasa yang menderita penyakit gagal ginjal kronis (WHO&PHO, 2021).

Di Indonesia yaitu di Jawa Barat mencapai 11.846 jiwa, sedangkan pada perempuan adalah 358.057 jiwa (Badan Litbangkes, 2018). Di Jawa Tengah penderita GKG mencapai 0,42 % (Riskesdas Jawa Tengah, 2018). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan April 2024 di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten didapatkan jumlah data penderita GKG yang menjalani terapi hemodialisa pada bulan Februari 2024 sebanyak 211 pasien (Wulandari *et al.*, 2024). Hasil penelitian Chinchu PV *et al.*, (2024) mengenai “Penggunaan *eye mask* dan *ear plug* terhadap kualitas tidur pasien di Ruang ICU” menyatakan hasil akhir intervensi nonfarmakologis penggunaan *eye mask* dan *ear plug* sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yang dirawat di ICU (Chinchu PV *et al.*, 2024). Penelitian lainnya yang dilakukan Avudaiappan *et al.*, (2024) mengenai “Efektivitas penggunaan *eye mask* dan *ear plug* terhadap kualitas tidur pada pasien nonventilator di Ruang ICU” menunjukkan penggunaan *eye mask* dan *ear plug* berimplikasi terhadap kualitas tidur yang lebih baik hal ini dibuktikan hasil uji statistik menunjukkan didapatkan *p-value* <0,05 (Avudaiappan *et al.*, 2024).

Hasil penelitian Rahmanti & Mulianda, (2022) mengenai “Penggunaan *Ear Plug* dan *Eye Mask* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien di ICU” didapatkan hasil pemberian intervensi kombinasi penggunaan *Ear Plug* dan *Eye Mask* untuk meningkatkan kualitas tidur pasien di ruang perawatan intensif RSUD Bhakti Wira Tamtama Semarang terbukti sangat signifikan, dengan nilai *p-value* 0,000. Penelitian lainnya yang dilakukan Anita *et al.*, (2023) yang berjudul “Pemakaian *eye mask* dan *ear plug* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Pra Operasi Laparatomi” menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *eye mask* dan *ear plug* terhadap kebutuhan pemenuhan istirahat dan tidur pada pasien post operasi laparatomi di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung (Anita *et al.*, 2023). Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu (I. Nurhayati *et al.*, 2022). Lingkungan rumah sakit khususnya di Ruang ICU merupakan penyebab stress dan kecemasan pada pasien GKG yang di rawat di Ruang ICU (Marni & Ambarwati, 2018).

Menurut Irawan Ady & Kurniasari, (2022) pada penderita GKG akan mengalami masalah pada kemampuan dan kekuatan tubuh yang menyebabkan aktivitas kerja terganggu, lemas, serta kualitas tidur menurun khususnya pada pasien GKG yang dirawat di Ruang ICU. Upaya yang dilakukan untuk mempertahankan dan memperbaiki kualitas tidur terhadap pasien gagal ginjal kronis di Ruang ICU yaitu dengan melakukan intervensi nonfarmakologis penggunaan *eye mask* dan *ear plug*. *eye mask* dan *ear plug* ialah suatu cara yang relevan dan logis menutup telinga dan masker penutup mata yang digunakan untuk mencegah terbangunnya saat tidur yang disebabkan rangsangan eksternal (Mutarobin *et al.*, 2019). *Eye mask* dan *ear plug* merupakan intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur pasien untuk mempertahankan ritme sirkadian secara normal (Younis *et al.*, 2019). Penelitian Robby *et al.*, (2016) menemukan bahwa menggunakan *eye mask* dan *ear plug* dapat dijadikan sebagai metode alternatif yang mudah dan ekonomis untuk meningkatkan kepuasan tidur

(Robby et al., 2016). Hasil wawancara dengan perawat Ruang ICU dan pengamatan dari beberapa pasien gagal ginjal kronis di Ruang ICU didapatkan keluhan kesulitan dalam mempertahankan kualitas tidur. Penderita GGK seringkali tidak langsung terlelap saat ditempat tidur dan sering terbangun di malam hari, hal ini disebabkan karena kecemasan yang terjadi saat seseorang terancam baik secara fisik maupun psikologis (Kustriyani & Supriyanti, 2025).

Intervensi ini penting untuk dilakukan karena *eye mask* dan *ear plug* dapat memberikan pengaruh yang sangat besar pada fisik dan psikologis pasien GGK di Ruang ICU (N. Nurhayati et al., 2023). Pengaruh *eye mask* dan *ear plug* terhadap fisik yaitu berupa peningkatan kualitas tidur, sedangkan pengaruh terhadap psikologis, yaitu berupa kemampuan melakukan aktivitas dengan tenang tanpa adanya kecemasan serta kemampuan kognitif dan emosional berfungsi dengan baik (Mutarobin et al., 2019). Studi *literature* telah dilakukan untuk menelusuri bukti ilmiah yang mendasari intervensi *eye mask* dan *ear plug* pada *pubmed*, *Scopus*, dan *Google Schoolar* dengan kata kunci “*eye mask* dan *ear plug*, Kualitas Tidur, Gagal Ginjal Kronis”. Berdasarkan telusur *literature* tersebut maka dilakukanlah penerapan studi yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “*Effectiveness of Earplugs and Eye Masks on Sleep Quality and Fatigue Among Nonventilated Patients in an Intensive Care Unit*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas implementasi *Eye Mask* dan *Ear Plug* terhadap kualitas tidur pasien GGK di Ruang ICU RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional studi kasus. Lokasi penelitian ini adalah di Ruang ICU RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten dan dilakukan pada tanggal 23 Desember - 11 Januari 2025. Populasi pada penelitian ini yaitu pasien GGK di ruang ICU RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Sampel yang diambil untuk dilakukan implementasi *Eye Mask* dan *Ear Plug* sebanyak 2 orang yang mengalami penyakit GGK di Ruang ICU RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Dalam pengambilan sampel terdapat dua kriteria yang ditetapkan yaitu kriteria inklusi pasien gagal ginjal kronis di Ruang ICU, usia >21 tahun, tidak menggunakan ventilator mekanis, tidak mengalami masalah pendengaran atau penglihatan, skala nilai GCS > 13, sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien mengonsumsi obat penenang. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan observasi mengenai pemeriksaan fisik, pola aktivitas/istirahat, makanan/cairan, neurosensori, keamanan dan melakukan wawancara dengan responden untuk menanyakan kualitas tidur responden berdasarkan pertanyaan dari kuesioner kualitas tidur *Richard Campbell Sleep Questionnaire* (RCSQ).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sari, (2021) menunjukkan bahwa item pertanyaan kuesioner *Richard Campbell Sleep Questionnaire* (RCSQ), semuanya dianggap sah berdasarkan temuan uji validitas karena nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel yaitu 0,449-0,644. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sari, (2021) reliabilitas lima item kuesioner RCSQ dengan skor 0,741 dinyatakan dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur pasien dianggap dapat dipercaya. Etika yang digunakan dalam penelitian ini antara lain dengan mengajukan izin permohonan ke Universitas Duta Bangsa Surakarta untuk mendapatkan surat studi pendahuluan dan surat persetujuan melakukan penelitian di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Peneliti juga membuat persetujuan sebagai responden yang dilakukan kepada responden penelitian. Pada penelitian ini, peneliti juga memberikan jaminan kerahasiaan baik hasil peneliti dan informasi lainnya. Peneliti menjaga kerahasiaan setiap data yang dikumpulkan. Penelitian ini telah lulus uji etik yang dilaksanakan di RSUD Dr. Moewardi dengan Nomor : 2.550/X/HREC/2024.

**HASIL****Hasil Penerapan Inovasi Intervensi Keperawatan****Tabel 1. Tabel Perbandingan Hasil Implementasi *Eye Mask* dan *Ear Plug* terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Gagal ginjal Kronis di Ruang ICU RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten**

Waktu	Pasien 1 (Ny.F)						Pasien 2 (Tn. Y)					
	H Ke-1		H Ke-2		H Ke-3		H Ke-1		H Ke-2		H Ke-3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
<i>Sleep Depth</i> (Tidur Nyenyak)	20	30	30	50	50	70	30	40	40	70	70	90
<i>Sleep Latency</i> (Persiapan Tidur)	20	40	40	60	60	80	30	50	50	80	80	90
<i>Awakenings</i> (Terbangun Saat Tidur)	20	40	40	60	60	70	20	40	40	70	70	80
<i>Returning to Sleep</i> (Kembali Tidur)	20	30	30	60	60	80	20	50	50	60	60	90
<i>Sleep Quality</i> (Kualitas Tidur)	30	40	40	70	70	90	20	50	50	80	80	90
<b>Total Skor</b>	<b>110</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>390</b>	<b>120</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>440</b>
<b>Rata-Rata Skor</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>78</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>88</b>

Berdasarkan tabel 1, Setelah dilakukan implementasi *eye mask* dan *ear plug* terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronis di Ruang ICU selama 3 hari didapatkan rata-rata skor kualitas tidur pre dan post implementasi pasien 1 di hari pertama rata-rata skor pre implementasi 22 (kualitas tidur buruk) dan rata-rata skor post implementasi 36 (kualitas tidur buruk), hari kedua rata-rata skor pre implementasi 36 (kualitas tidur buruk) dan rata-rata skor post implementasi 60 (kualitas tidur baik), dan hari ketiga didapatkan rata-rata skor pre implementasi 60 (kualitas tidur baik) dan rata-rata skor post implementasi 78 (kualitas tidur baik). Sedangkan hasil rata-rata skor kualitas tidur pre dan post implementasi pasien 2 hari pertama rata-rata skor pre implementasi 24 (kualitas tidur buruk) dan rata-rata post implementasi 46 (kualitas tidur buruk), hari kedua rata-rata skor pre implementasi 46 (kualitas tidur buruk) dan rata-rata skor post implementasi 72 (kualitas tidur baik), dan hari ketiga didapatkan rata-rata skor pre implementasi 72 (kualitas tidur baik) dan rata-rata skor post implementasi 88 (kualitas tidur baik).

**Hasil Asuhan Keperawatan**

Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah dilakukan pada pasien satu (Ny. F) dengan diagnosa medis gagal ginjal kronis stadium V didapatkan data subjektif dan data objektif yang mengarah pada teori yang ada dialami pasien tersebut. Pada Ny.F didapatkan data subjektif pasien mengeluh pola tidur tidak teratur sejak dirawat di Ruang ICU, pasien mengeluh sulit untuk memulai tidur pad saat malam hari dikarenakan badan nyeri saat bergerak, selain merasakan nyeri pasien juga mengatakan bahwa dirinya sulit untuk memulai tidur karena terganggu dengan suara alat dan mesin serta cahaya lampu yang sangat terang yang ada di Ruang ICU sehingga pasien merasa berisik dan silau. Pasien mengeluh juga sering terbangun saat malam hari dikarenakan suara perawat yang sedang melakukan tindakan keperawatan pada pasien lainnya dan merasa cemas karena tidak ada keluarga pasien yang menemani. Pasien mengatakan sulit untuk tidur kembali karena sering merasa takut dan cemas dirinya tidak bisa pulih kembali karena melihat pasien dengan kondisi yang lebih parah dari dirinya.



Pasien mengatakan saat di rumah sakit waktu tidur siang hanya  $\pm 1$  jam, saat malam  $\pm 3$  jam. Data objektif hasil pengkajian kualitas tidur pasien dengan kuesioner RCSQ dengan rata-rata skor 22 (kualitas tidur buruk). Sedangkan hasil pengkajian yang sudah dilakukan pada pasien dua (Tn.Y) dengan diagnosa medis gagal ginjal kronis stadium V didapatkan data subjektif pasien mengatakan kualitas tidurnya menurun selama dirawat di Ruang ICU. Pasien mengatakan hal tersebut disebabkan karena dia sangat sulit untuk memulai tidur. Pasien juga mengatakan bahwa dirumah dirinya tidak terbiasa tidur dengan lampu ruangan yang menyala seperti di Ruang ICU, selain itu pasien dapat tidur namun pasien mengatakan tidak bisa tidur dengan nyenyak, pasien mengatakan bahwa dirinya sering terbangun pada saat tidur karena mendengar suara-suara dari perawat atau dokter yang terjaga di Ruang ICU. Pasien mengatakan saat di rumah sakit waktu  $\pm 2$  jam, saat malam  $\pm 4$  jam. Data objektif hasil pengkajian kualitas tidur pasien dengan kuesioner RCSQ dengan rata-rata skor 24 (kualitas tidur buruk).

Dari data yang di dapatkan pada pasien satu dan pasien dua dapat dirumuskan diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (pencahayaan dan kebisingan) dibuktikan dengan mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidur tidak puas, mengeluh pola tidur berubah (SDKI, D.0055, Hal: 126). Intervensi keperawatan yang diberikan pada diagnosa keperawatan gangguan pola tidur adalah dukungan tidur dengan kriteria hasil setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 9 jam pola tidur membaik (SLKI, L.05045, Hal: 96). Intervensi dukungan tidur yang diberikan antara lain; identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis), modifikasi lingkungan (mis, pencahayaan, kebisingan), fasilitasi penggunaan *eye mask* dan *ear plug*, batasi waktu tidur siang, tetapkan jadwal tidur rutin, anjurkan menempati kebiasaan waktu tidur, ajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur.

Implementasi pada Ny.F dilakukan pada tanggal 23 Desember 2024 – 25 Desember 2024 dan Tn.Y dari tanggal 28 Desember 2024 – 30 Desember 2024 dengan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur berupa mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur, mengidentifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis), memodifikasi lingkungan (pencahayaan, kebisingan), memfasilitasi penggunaan *eye mask* dan *ear plug* dari pukul 22.30 sampai 06.30, membatasi waktu tidur siang, menetapkan jadwal tidur rutin, mnrnganjurkan menempati kebiasaan waktu tidur, mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur. Berdasarkan evaluasi hasil dari implementasi keperawatan selama 3 hari pada pasien satu dan pasien dua didapatkan hasil peningkatan terhadap kualitas tidur. Pada pasien satu terjadi peningkatan rata-rata skor kualitas tidur dari 22 (kualitas tidur buruk) menjadi 78 (kualitas tidur baik) di hari ketiga implementasi *eye mask* dan *ear plug*, sehingga penilaian (*Assesmen*) masalah gangguan pola tidur sudah teratasi, maka dilanjutkan intervensi (*Planning*) keperawatan yaitu anjurkan pasien untuk tidur menggunakan *eye mask* dan *ear plug*. Sedangkan pada pasien dua terjadi peningkatan rata-rata skor kualitas tidur dari 24 (kualitas tidur buruk) menjadi 88 (kualitas tidur baik) di hari ketiga implementasi *eye mask* dan *ear plug*, sehingga penilaian (*Assesmen*) masalah gangguan pola tidur sudah teratasi, maka dilanjutkan intervensi (*Planning*) keperawatan yaitu anjurkan pasien untuk tidur menggunakan *eye mask* dan *ear plug*.

## PEMBAHASAN

### Hasil Penerapan Inovasi Intervensi Keperawatan

Berdasarkan hasil analisis penerapan *eye mask* dan *ear plug* yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita gagal ginjal kronis yang dirawat di Ruang ICU dengan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan

(pencahayaannya, kebisingan). Menurut Rahmanti & Mulianda, (2022) penderita gagal ginjal kronis merupakan yang sangat rentan mengalami gangguan tidur karena kombinasi antara kondisi medis yang kronis, ketidaknyamanan fisik, serta stress psikologis akibat perawatan intensif. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat memperburuk status klinis pasien, menurunkan daya tahan tubuh, dan menghambat proses penyembuhan. Menurut Hu *et al.*, (2021) *eye mask* bekerja dengan menutup paparan cahaya ke retina mata, yang dapat membantu mempercepat pelepasan hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam penganturan siklus tidur. Sementara itu, *ear plug* membantu menurunkan intensitas suara lingkungan yang seringkali menjadi faktor utama gangguan tidur di Ruang ICU. Hasil penelitian ini yaitu terjadi peningkatan rata-rata skor kualitas tidur pasien setelah penerapan *eye mask* dan *ear plug* yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam waktu 3 hari pada 2 pasien.

Pasien satu dan pasien dua adalah pasien dengan diagnosa medis gagal ginjal kronis stadium V yang dirawat di Ruang ICU. Pasien satu (Ny. F) dilakukan pengkajian kualitas tidur menggunakan RCSQ didapatkan rata-rata skor 24 (kualitas tidur buruk). Sedangkan pada pasien dua (Tn. Y) dilakukan pengkajian kualitas tidur menggunakan RCSQ didapatkan rata-rata skor 24 (kualitas tidur buruk). Pasien merasa asing dengan lingkungan pasien dirawat, pasien merasa bising dengan suara monitor di Ruang ICU, cahaya lampu yang terang dan pasien cemas terhadap penyakit yang diderita, hal ini yang menyebabkan pasien sulit untuk mempertahankan kualitas tidurnya (Lutfi, 2022). Penggunaan *eye mask* dan *ear plug* merupakan intervensi nonfarmakologis yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yang dirawat di Ruang ICU. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan kualitas tidur secara keseluruhan meningkat dengan penggunaan *eye mask* dan *ear plug* (Chinchu PV *et al.*, 2024).

Berdasarkan analisis penerapan tindakan keperawatan pada pasien satu dan pasien dua terdapat peningkatan kualitas tidur pasien dengan penggunaan *eye mask* dan *ear plug*. Setelah dilakukan implementasi penggunaan *eye mask* dan *ear plug* selama 3 hari. Pasien satu terjadi peningkatan dari rata-rata skor kualitas tidur hari pertama yaitu 22 (kualitas tidur buruk), di hari ketiga implementasi kualitas tidur meningkat menjadi baik dengan rata-rata skor 78. Sedangkan pada pasien dua terjadi perubahan nilai kualitas tidur pada hari pertama yaitu dari rata-rata skor kualitas tidur 24 (kualitas tidur buruk), di hari ketiga implementasi kualitas tidur meningkat menjadi baik dengan rata-rata skor 88 di hari ketiga implementasi. Menurut Marni *et al.*, (2018) beberapa faktor yang mempengaruhi tidur antara lain status kesehatan, lingkungan, stress, psikologis, diet, gaya hidup, dan obat-obatan. Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, tetapi pada orang yang sakit kebutuhan tidak dapat dipenuhi sehingga tidak dapat tidur nyenyak. Lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak sebaliknya lingkungan yang bising dan gaduh akan menghambat tidur (Marni *et al.*, 2018).

Hasil penelitian Avudaiappan *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 42 pasien gagal ginjal kronis dalam kelompok studi mengalami peningkatan signifikan untuk kedalaman tidur, persiapan tidur, bangun, kembali tidur, dan kualitas tidur pada  $P < 0,0001$ , sedangkan 42 pasien gagal ginjal kronis dalam kelompok kontrol pada  $P < 0,0004$ . Dari hasil penelitian dibuktikan bahwa implementasi *eye mask* dan *ear plug* selama 3 hari efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronis di Ruang ICU, sama halnya juga dengan penelitian Rahmanti & Mulianda, (2022) yang menunjukkan bahwa efek implementasi *eye mask* dan *ear plug* dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronis. Dari hasil penerapan pada dua pasien di Ruang ICU RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, implementasi *eye mask* dan *ear plug* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronis.

### Hasil Asuhan Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan pasien satu dan dua di diagnosa gagal ginjal kronis. Pengkajian tanda dan gejala pasien gagal ginjal kronis yang dirawat di Ruang ICU salah satunya yaitu mengalami gangguan pola tidur, hal ini disebabkan karena berbagai perubahan fisik, kimiawi serta psikologi yang terjadi akibat fungsi ginjal yang menurun secara progresif (Permatasari & Kristinawati, 2020). Menurut Pisani *et al.*, (2022) pada pasien gagal ginjal kronis terjadi penumpukan racun tubuh (uremia) yang dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dan menyebabkan gejala seperti gelisah, kram otot, dan rasa tidak nyaman saat tidur. Selain itu penyebab utama gangguan tidur pada pasien gagal ginjal kronis di Ruang ICU adalah lingkungan perawatan yang tidak kondusif. Ruang ICU selalu terang, peuh dengan suara dari alat, mesin, serta intervensi medis yang berlangsung sepanjang hari dan malam, hal ini mengacaukan ritme sirkadian tubuh pasien yang mengatur siklus tidur dan bangun (Pisani *et al.*, 2022).

Menurut I. Nurhayati *et al.*, (2022) upaya yang perlu dilakukan perawat dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien GJK adalah dengan lebih menerapkan intervensi nonfarmakologi dalam asuhan keperawatan. Upaya yang dilakukan diantaranya dengan mendengarkan musik yang berirama tenang, melakukan pijatan pada daerah yang dirasakan nyeri oleh pasien, dan menyarankan pasien atau keluarga untuk memperhatikan lingkungan tempat tidurnya seperti mengatur pencahayaan dan kebisingan (I. Nurhayati *et al.*, 2022). Menurut Hasbi *et al.*, (2023) intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dan mempertahankan kualitas tidur secara normal yaitu dengan intervensi *eye mask* dan *ear plug* yang minim biaya dan efektif untuk peningkatan kualitas tidur. Penggunaan *eye mask* dan *ear plug* merupakan intervensi non-invasif, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur pasien setelah diberikan intervensi *eye mask* dan *ear plug* pada pasien yang mengalami kesulitan tidur (Hasbi *et al.*, 2023).

Implementasi pada pasien satu dan dua diterapkan 9 intervensi pada diagnosa keperawatan gangguan pola tidur, dimana dalam 9 intervensi tersebut terdapat satu intervensi inovasi. Intervensi inovasi yang diberikan yaitu memfasilitasi penggunaan *eye mask* dan *ear plug*. Menurut Anita *et al.*, (2023) penggunaan *eye mask* dan *ear plug* dapat meningkatkan waktu tidur REM, memperpendek periode latensi tidur REM, dan meningkatkan kadar hormon melatonin, dan menurunkan kadar kortisol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat pengaruh pemberian *eye mask* dan *ear plug* terhadap kebutuhan pemenuhan istirahat tidur pada pasien yang mengalami gangguan terhadap kualitas tidurnya (Anita *et al.*, 2023). Hasil rata-rata skor kualitas tidur pada klien yang diberikan intervensi penggunaan *eye mask* dan *ear plug* mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Waladani *et al.*, (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan *eye mask* dan *ear plug* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien yang dirawat di Ruang ICU. Penelitian ini sejalan dengan hasil *systematic review* yang mengidentifikasi *eye mask* dan *ear plug* sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien di rumah sakit (Ashghab *et al.*, 2024).

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa implementasi penggunaan *eye mask* dan *ear plug* efisien dalam meningkatkan kualitas tidur serta kepuasan pasien dan dapat mengurangi intensitas nyeri, selain itu juga *eye mask* dan *ear plug* terbukti dapat berkontribusi untuk pemulihan yang lebih cepat, morbiditas yang lebih sedikit, dan mengurangi biaya (Xie *et al.*, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pramestirini *et al.*, (2021) yang menunjukkan bahwa pemakaian *eye mask* dan *ear plug* dapat mengurangi kebisingan dan pencahayaan lingkungan pada jam tidur, pengalihan jadwal perawatan diluar jam tidur malam sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang dirawat di Ruang ICU (Pramestirini *et al.*, 2021). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang

dilakukan Roni *et al.*, (2024) bahwa penggunaan *eye mask* dan *ear plug* sebagai intervensi non-farmakologis dapat secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada pasien GGK yang dirawat di Ruang ICU. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan skor RCSQ yang signifikan setelah intervensi, yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur pasien (Roni *et al.*, 2024).

Menurut Jayanthi & Hudiyawati, (2019) efek dari alat pelindung mata (*eye mask*) dan penutup telinga (*ear plug*) pada gangguan tidur pada pasien GGK di Ruang ICU adalah cara sederhana dan murah untuk meningkatkan kualitas tidur (Jayanthi & Hudiyawati, 2019). Implementasi *eye mask* dan *ear plug* dapat meningkatkan kenyamanan dan privasi pasien di lingkungan ICU, dengan mengurangi gangguan ekstremitas, pasien mungkin merasa lebih santai dan terisolasi dari lingkungan sekitarnya, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk tidur dengan nyaman. Hal ini sejalan dengan teori bahwa faktor-faktor psikososial, seperti kenyamanan dan privasi memainkan peran penting dalam menciptakan kondisi tidur yang optimal (Yazdannik *et al.*, 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan pada pasien satu (Ny.F) dan pasien dua (Tn.Y) setelah dilakukan implementasi *eye mask* dan *ear plug* dapat disimpulkan: Hasil pengkajian kualitas tidur antara pasien satu dan pasien dua terdapat perbedaan, rata-rata skor kualitas tidur pada Ny.F yaitu 22 (kualitas tidur buruk), sedangkan Tn.Y 24 (kualitas tidur buruk). Diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny.F dan Tn.Y yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (pencahayaannya dan kebisingan) (D.0005) dibuktikan dengan mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidur tidak puas, mengeluh pola tidur berubah. Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah dukungan tidur (I.09265) dengan kriteria hasil pola tidur membaik (L.05045) serta sesuai dengan kebutuhan pasien yang memfokuskan implementasi *eye mask* dan *ear plug*. Implementasi keperawatan dilaksanakan sesuai dengan intervensi yang dibuat dan semua implementasi dilaksanakan dengan melibatkan atau bekerja sama dengan pasien, sesama perawat dan tim kesehatan lainnya. Evaluasi keperawatan selama 3 hari adalah masalah gangguan pola tidur sudah teratasi, maka lanjutkan intervensi keperawatan yaitu anjurkan pasien untuk tidur menggunakan *eye mask* dan *ear plug*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita, A., Purwati, P., & Agustanti, D. (2023). Pemakaian Eye Mask dan Earplug Terhadap Kualitas Tidur Pasien Pra Operasi Laparatomi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 1148–1159. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10259>
- Ashghab, A., Vahedian-Azimi, A., Vafadar, Z., Mollahadi, M., & Sepandi, M. (2024). *Nursing Interventions to Improve the Sleep Quality of Hospitalized Patients: A Systematic Review and Meta-analysis*. *Intensive Care Research*, 4(1), 55–71. <https://doi.org/10.1007/s44231-024-00056-9>
- Avudaiappan, S. L., Govindaraj, S., Poomalai, G., & Mani, S. (2024). *Effectiveness of Earplugs and Eye Masks on Sleep Quality and Fatigue Among Nonventilated Patients in*



- an Intensive Care Unit. Cureus, 16(7)*, 1–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.63628>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 674).
- Chinchu PV, Mani, A. B., & George, R. K. (2024). *Effect of Eye Masks and Ear Plugs on Quality of Sleep of Patients in Intensive Care Unit. The Nursing Journal of India, CXV(02)*, 51–56. <https://doi.org/10.48029/nji.2024.cxv201>
- Hasbi et al. (2023). Intervensi Eye Mask Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien *Coronary Artery Disease. AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam, VIII(I)*, 1–19.
- Hu, R. fang, Jiang, X. ying, Zeng, Y. ming, Chen, X. yang, & Zhang, Y. hua. (2021). *Effects of earplugs and eye masks on nocturnal sleep, melatonin and cortisol in a simulated intensive care unit environment. Critical Care, 14(2)*. <https://doi.org/10.1186/cc8965>
- Irawan Ady, F. N., & Kurniasari, D. (2022). Efektivitas Intradialis Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Gawat Darurat, 4(1)*, 45–52.
- Jayanthi, J. K., & Hudiyawati, D. (2019). *Therapy to improve sleep quality in ICU patients. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 12(2)*, 97–107. <https://doi.org/10.23917/bik.v12i2.11599>
- Kustriyani, M., & Supriyanti, E. (2025). Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Krinik Yang Menjalani Hemodialisis di Klinik Ginjal dan Hipertensi. 18, 1–8.
- Lutfi. (2022). *The Effect Of Ear Plug and Eye Mask On Sleep Quality Patients In Intensive. 2*, 1183–1191.
- Marni, Rizki Indah Nugraheni, Retno Ambarwati, M. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH, 7(1)*, 19–23. <file:///C:/Users/jhon/Downloads/64-123-1-SM.PDF>
- Mutarobin, M., Nurachmah, E., Adam, M., Sekarsari, R., & Erwin, E. (2019). Penerapan Evidence-Based Nursing Pengaruh Earplug Dan Eye Mask Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Di Icu. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 22(2)*, 129–138. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i2.735>
- Nurhayati, I., Hamzah, A., Erlina, L., & Rumahorbo, H. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale, 1(1)*, 38–51. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.114>
- Nurhayati, N., Agung Waluyo, Yeni Rumyani, Susy Puspasari, Nyayu Nina Putri Calisanie, Septa Permana, & Ramdhani. (2023). Manajemen Penyumbat Telinga Dan Masker Mata Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Icu (Unit Perawatan Intensif): Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 9(3)*, 17–20. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1586>
- Permata Sari, S., AZ, R., & Maulani, M. (2022). Hubungan Lama Hemodialisis dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bhayangkara Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 3(2)*, 54–62. <https://doi.org/10.22437/jini.v3i2.20204>
- Permatasari, E. D., & Kristinawati, B. (2020). Manajemen Psikologis untuk Mengatasi Gangguan Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa: Literatur Review. *Proceeding of The URECOL, 139–146*.
- Pisani, M. A., Friese, R. S., Gehlbach, B. K., Schwab, R. J., Weinhouse, G. L., & Jones, S. F. (2022). *Sleep in the intensive care unit. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 191(7)*, 731–738. <https://doi.org/10.1164/rccm.201411-2099CI>
- Pramestirini, R. A., Ekawati, H., & Suhariyati, S. (2021). Literatur Review: Terapi Non Farmakologis Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Di Icu Atau Ccu. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 7(2)*, 337–343.

- <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.847>
- Rahmanti, A., & Mulianda, D. (2022). Penggunaan Earplugs dan Eye Masks untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien di ICU. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 21–26.
- Riskesdas Jawa Tengah. (2018). Riskesdas Provinsi Jawa Tengah. In Kementerian Kesehatan RI.
- Robby, A., Chaidir, M. D. I. R., & Rahayu, U. (2016). Pengaruh Eye Mask Dan Earplugs Terhadap Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pasien Praoperasi Di Ruang Rawat Inap Bedah Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 16(1), 24. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v16i1.162>
- Roni, Hartati, S., & Wibowo, W. D. A. (2024). Penggunaan Cover Eye Dan Ear Plug Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Stemi Jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(November), 118–124.
- Sari, I. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Iccu Rsud Ulin Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 310. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.7680>
- Utomo, E. K., & Rochmawati, E. (2021). Gambaran Tekanan Darah dan Hemoglobin Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Terapi Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(1), 17–21. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v1i1.1610>
- Waladani, B., Utami, W., & Ernawati, E. (2024). Penggunaan Ear Plug Efektif Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Icu: Studi Prospektif. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 641–649. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2591>
- WHO&PHO. (2021). *The burden of kidney diseases in the Region of the Americas*. <https://www.paho.org/en/enlace/burden-kidney-diseases>, 7(3), 2288. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14132>
- Wulandari, G., Zukhri, S., Sat Titi Hamranani, S., & Noor Khayati, F. (2024). Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa di RS Soeradji Tirtonegoro Klaten. *MJS Medical Journal of Soeradji*, 1(2), 70–82. <https://doi.org/10.70605/zs49r750>
- Xie, H., Kang, J., & Mills, G. H. (2019). *Clinical review: The impact of noise on patients' sleep and the effectiveness of noise reduction strategies in intensive care units*. *Critical Care (London, England)*, 13(2), 208. <https://doi.org/10.1186/cc7154>
- Yazdannik, A. R., & , Ahmad Zareie , Marzieh Hasanpoul, P. K. (2020). *The effect of earplugs and eye mask on patients' perceived sleep quality in intensive care unit*. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(1), 5–10. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10071-23321>
- Younis, M., Hayajneh, F., & Alduraidi, H. (2019). *Effectiveness of using eye mask and earplugs on sleep length and quality among intensive care patients: A quasi-experimental study*. *International Journal of Nursing Practice*, 25, e12740. <https://doi.org/10.1111/ijn.12740>