

PENGARUH *EARPLUG* DAN *EYE MASK* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN DI *INTENSIVE CARE UNIT*

THE EFFECT OF EARPLUG AND EYE MASK ON SLEEP QUALITY PATIENTS IN INTENSIVE CARE UNIT

Luthfi Fakhrol Aziz¹, Warsono²

¹ Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang

² Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang

Corresponding author : azizarul28@gmail.com, warsono@unimus.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan tidur pada pasien mempengaruhi kekebalan tubuh dan kondisi psikologis. Penyebab gangguan tidur pasien meliputi banyak faktor, antara lain aspek lingkungan yaitu pencahayaan, kebisingan, interaksi pasien, dan penyedia pelayanan kesehatan serta prosedur perawatan. Salah satu intervensi yang dapat menanggulangi gangguan pola tidur adalah terapi penggunaan *earplug* dan *eye mask* karena efek yang ditimbulkan adalah menenangkan. Tujuan studi kasus ini untuk mengaplikasikan *evidenced based practice nursing* dalam tatalaksana gangguan pola tidur menggunakan *earplug* dan *eye mask*. **Metode:** Pasien di unit ICU yang mengalami gangguan pola tidur menjadi subjek studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan serta sampel diambil sebanyak 2 responden yang kemudian diberikan penggunaan *earplug* dan *eye mask* dengan waktu 7 jam selama 2 malam berturut-turut. Pengukuran kualitas tidur dilakukan dengan *The Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)* sebelum dan sesudah. **Hasil:** Gangguan pola tidur pada kedua kasus berkurang setelah dilakukan intervensi selama 2 malam. Kasus I dari skor 33 yakni kualitas tidur yang buruk menjadi skor 77 yakni kualitas tidur yang baik, sementara kasus II dari skor 35 yakni kualitas tidur yang buruk menjadi skor 75 dalam kategori kualitas tidur yang buruk. **Simpulan:** Pemakaian *earplug* dan *eye mask* terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur pada pasien di ICU.

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

Abstract

Background: Sleep disturbances in patients affect immunity and psychological conditions. The causes of patient sleep disturbances include many factors, including environmental aspects, namely lighting, noise, patient interaction, and health care providers and treatment procedures. One of the interventions that can overcome sleep disturbances is the use of earplugs and eye masks because the effects are calming. The purpose of this case study is to apply evidence-based practice nursing in the management of sleep pattern disorders using earplugs and eye masks. *Methods:* Patients in the ICU who experience sleep pattern disturbances are the subject of a case study with a nursing care approach and a sample of 2 respondents is taken who is then given the use of earplugs and eye masks for 7 hours for 2 consecutive nights. Measurement of sleep quality was carried out with *The Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)* before and after. *Results:* Sleep pattern disturbances in both cases decreased after 2 nights of intervention. Case I from a score of 33, namely poor sleep quality, became a score of 77, namely good sleep quality, while case II from a score of 35, namely poor sleep quality, became a score of 75 in the category of poor sleep quality. *Conclusion:* The use of earplugs and eye masks has been shown to improve sleep quality in patients in the ICU.

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

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan yang diperlukan manusia untuk terjadinya pembentukan sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), memberikan waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh (Irmawati, 2019). Tidur diatur oleh *Reticular Activating System* (RAS), yang terdiri dari sistem retikulasi batang otak, posterior hipotalamus dan basal otak depan (Patel, 2019). Hipotalamus merupakan pusat utama tidur yang menyekresi *hipocreatin* yang mengakibatkan seseorang terjaga dan tidur. Tidur menjadi bagian penting pada siklus kehidupan dan setiap gangguan pada saat tidur akan berdampak pada kesehatan (Indayani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Irmawati, 2019) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan istirahat dan tidur pasien hospitalisasi di ruang inap. Pasien yang telah memasuki hari kedua sampai hari ketujuh perawatan menunjukkan ada hubungan antara stres psikologis pada pasien sebanyak 50% dan gangguan tidur yang disebabkan lingkungan sebanyak 55,6% dengan istirahat dan tidur pada pasien hospitalisasi dan tidak ada hubungan antara penyakit dan motivasi dengan istirahat dan tidur pada pasien hospitalisasi.

Gangguan tidur jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan tekanan darah yang meningkat serta meningkatnya risiko terjadi stroke (Utami et al., 2020). Gangguan tidur juga mengakibatkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas dan gangguan konsentrasi. Orang yang kurang tidur bisa mengalami penurunan kemampuan untuk mengendalikan emosi, penurunan produktivitas, cenderung melakukan kesalahan dalam pekerjaan, dan tidak berpenampilan baik (Patel, 2019).

Peran perawat yang dilakukan untuk meminimalkan gangguan tidur pada pasien penyakit kritis adalah melalui peran kolaborasi maupun melalui peran mandiri. Peran kolaborasi perawat menggunakan sedasi yaitu golongan obat *benzodiazepin*, diantaranya *lorazepam*, *midazolam*, dan *diazepam* (Pramestirini et al., 2021). Peran mandiri perawat untuk mengatasi gangguan tidur pada pasien kritis adalah dengan teknik akupunktur, teknik pijatan pada tubuh, *mindbodytechniques*, pijat, dan metode lain yang dapat membantu meringankan gejala dan meningkatkan kondisi kesehatan fisik serta mental dengan cara mengatur pencahayaan (Patel, 2019). Salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pasien adalah dengan memodifikasi lingkungan yaitu menurunkan suara percakapan dan menurunkan pencahayaan yaitu dengan menggunakan *earplug* dan *eye mask* (Rahmanti & Mulianda, 2022).

Earplug dan *eye mask* adalah suatu cara yang relevan dan logis menutup telinga dan masker penutup mata yang dapat digunakan untuk mencegah terbangunnya saat tidur yang disebabkan oleh rangsangan eksternal. *Earplug* dan *eye mask* merupakan intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur pasien untuk mempertahankan ritme sirkadian secara normal (Bani Younis et al., 2019). Penggunaan *earplug* dan *eye mask* aman dilakukan pada pasien. Selain aman, *earplug* dan *eye mask* juga terbukti efektif untuk menilai

kualitas tidur pasien, hemat biaya, mudah diterapkan pada kelompok besar, dan dapat ditoleransi dengan baik oleh tubuh (Rahmanti & Mulianda, 2022).

Hasil penelitian Ririmalata (2014), yang melakukan penelitian pengaruh penggunaan *earplugs* dan *eye masks* terhadap kualitas tidur pasien di *High Care Unit* Irna Penyakit Dalam di RSUP Dr. M. Djamil Padang. Penelitian ini dengan membandingkan perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi yang menggunakan *earplugs* dan *eye masks* dengan kelompok kontrol tanpa menggunakan *earplugs* dan *eye masks* di *High Care Unit*. Hasil penelitian menunjukkan 53,3% dari 15 pasien yang tidur tanpa menggunakan *earplugs* dan *eye masks* memiliki kualitas tidur kurang baik, sedangkan 66,7% dari 15 pasien dengan menggunakan *earplugs* dan *eye masks* memiliki kualitas tidur baik. Terdapat perbedaan kualitas tidur yang bermakna antara pasien yang menggunakan dan tidak menggunakan *earplugs* dan *eye masks* ($p=0,00$).

Hasil survei pendahuluan diruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD dr. H. Soewondo Kendal sebanyak 8 pasien mengeluh tidak bisa memulai tidur di malam hari, pasien sering terbangun pada malam hari. Hal ini dikarenakan pasien merasa asing dengan lingkungan pasien dirawat, pasien merasa bising dengan suara monitor di ruang ICU, cahaya lampu yang terang, dan pasien merasa cemas terhadap penyakit yang diderita. Sebanyak 2 pasien mengeluh bisa tidur di malam hari hanya 4 jam, pasien terbangun jika pasien mendengar suara bising diruang ICU. Intervensi yang sudah dilakukan perawat di ruang ICU untuk mengatasi pasien yang mengalami gangguan tidur adalah dengan terapi kolaborasi dengan dokter dalam memberikan obat sedasi seperti *midazolam*, *diazepam* dan *lorazepam*. Perawat di ruang ICU belum memberikan terapi mandiri untuk mengatasi gangguan tidur pasien misalnya dengan mengatur pencahayaan dan pengaturan kebisingan, teknik akupuntur maupun pijat yang diberikan pada pasien dengan gangguan tidur.

Penerapan ini perlu dilakukan karena *earplug* dan *eye mask* dapat memberikan pengaruh pada fisik dan psikologis pasien. Pengaruh *earplug* dan *eyemask* terhadap fisik, yaitu berupa peningkatan kualitas tidur (Akpinar et al., 2022). Pengaruh terhadap psikologis, yaitu berupa kemampuan melakukan aktivitas fisik dengan tenang tanpa adanya kecemasan serta kemampuan kognitif dan emosional berfungsi dengan baik (Robby et al., 2016). Pengaruh pada sosial, karena akan berkaitan erat dengan kenyamanan pasien. Penggunaan *earplug* dan *eye mask* merupakan metode yang mudah dan murah untuk meningkatkan persepsi dan kualitas tidur pada pasien yang dirawat di ICU. Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul: "Pengaruh Penggunaan *Earplugs* dan *Eye Masks* Terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang *Intensive Care Unit* (ICU)"

METODE

Metode dalam karya ilmiah ini adalah studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subjek studi kasus yang digunakan sebanyak 2 pasien *congestive heart failure* (CHF) yang mengalami kesulitan tidur, rentang usia 45-60 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang sedang mejalani rawat inap di ruang ICU. Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 21-23 Juni 2022 dengan

melakukan tindakan pemakaian *earplug* dan *eye mask* selama 2 malam dengan durasi setiap malam selama 7 jam.

Instrumen pada studi kasus ini menggunakan alat ukur *The Richards-Campbell Sleep Questionnaire* (RCSQ) dengan pengambilan data sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pemakaian *earplug* dan *eye mask*. Pasien pada studi kasus diberikan kebebasan untuk menjadi subjek studi kasus setelah diberikan pemahaman terkait tujuan dan manfaat dari penggunaan *earplug* dan *eye mask*. Pasien studi kasus diminta menandatangani lembar persetujuan yang telah disiapkan penulis. Penulis tidak menampilkan nama pasien didalam laporan maupun naskah publikasi yang dibuat oleh penulis. Pengelolaan data studi kasus yang diperoleh dipresentasikan dan dianalisis untuk mengetahui tingkat kualitas tidur pasien setelah dilakukan penggunaan *earplug* dan *eye mask*. Data hasil studi kasus disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang didapatkan pada kasus ini pada pasien 1 berusia 62 tahun berjenis kelamin laki-laki, dengan data subjektif pasien mengatakan ketika di rumah sakit tidur siang 1 jam/hari serta tidur malam hanya 4/ hari. Pasien menyatakan tidur tidak nyenyak serta sering terbangun di malam hari. Data objektif yang didapatkan yakni nilai kuesioner RCSQ 33 (mm). Pengkajian pada pasien 2 berusia 52 tahun berjenis kelamin perempuan, didapatkan data subjektif pasien menyatakan susah tidur, pasien menyatakan tidur malam \pm 4 jam, sering terbangun serta tidur siang \pm 2 jam, sering terbangun. Data objektif dengan nilai kuesioner RCSQ 35 (mm). Kedua pasien tidak melakukan pengelolaan gangguan tidur dengan baik. Dibuktikan dengan kedua pasien saat malam tidak tertidur dengan nyaman dan selalu terbangun dalam tidurnya.

Gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (kebisingan dan pencahayaan) dipilih sebagai diagnosis (PPNI, 2017). Kualitas tidur diambil penulis menjadi diagnosis dengan mempertimbangkan kondisi kedua pasien studi kasus ini skor RCSQ pada pasien kasus 1 yaitu 33 (kualitas tidur yang buruk, sedangkan skor RCSQ pada pasien kasus ke 2 yaitu 35 (kualitas tidur yang buruk). Rendahnya skor kualitas tidur pada pasien akan memperburuk kondisi klinis pasien.

Intevensi keperawatan kedua pasien studi kasus yaitu dukungan tidur. Dukungan tidur yang direncanakan yaitu observasi (identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur berupa fisik dan /atau mental), terapeutik (modifikasi lingkungan dengan penggunaan *earplug* dan *eye mask*, tetapkan jadwal tidur rutin, lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan. Intervensi keperawatan pada kedua pasien studi kasus terdapat penambahan spesifikasi pada peningkatan kualitas tidur yaitu diberikan penggunaan *earplug* dan *eye mask* selama 7 jam pada 2 malam secara berturut-turut.

Pasien kasus 1 dan 2 dilakukan perlakuan pertemuan pertama pada tanggal 21 Juni 2022 dan pertemuan terakhir pada tanggal 23 Juni 2022. Dimulai pre tindakan yaitu mengkaji kualitas tidur pasien meliputi aspek tidur nyenyak (*sleep depth*), persiapan tidur (*sleep latency*), terbangun saat tidur (*awakenings*), kembali

tidur (*returning to sleep*), kualitas tidur (*sleep quality*), setelah melakukan penilaian kualitas tidur pasien selanjutnya penulis melakukan perlakuan memakaikan *earplug* dan *eye mask* kepada pasien dengan waktu 7 jam tidur malam selama 2 malam.

Tabel 1
score The Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ) kualitas tidur

RCSQ	Pasien 1			Pasien 2			
	Waktu	Pre	1	2	Pre	1	2
Tidur nyenyak (<i>sleep depth</i>)		40	65	80	35	75	85
Persiapan tidur (<i>sleep latency</i>)		25	40	65	30	40	55
Terbangun saat tidur (<i>awakenings</i>)		30	40	75	30	60	65
Kembali tidur (<i>returning to sleep</i>)		50	60	80	35	70	85
Kualitas tidur (<i>sleep quality</i>)		20	70	85	45	80	85
Total skor		165	275	385	175	325	375
Rata-rata skor		33	55	77	35	65	75

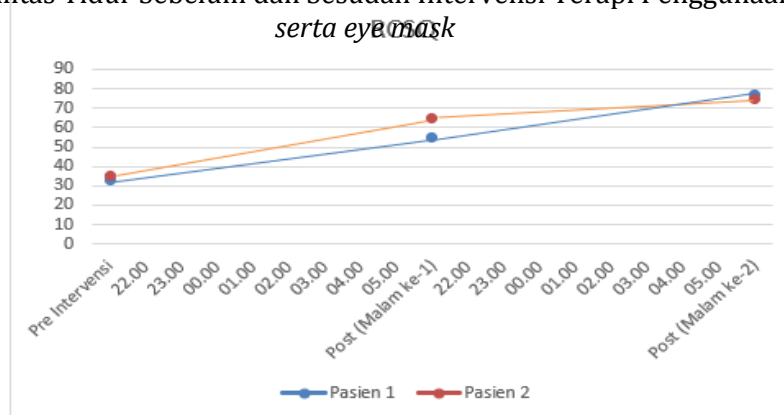
Berdasarkan tabel 1 didapatkan kedua pasien studi kasus mengalami peningkatan skor *The Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)* yang semula pada saat pre pasien 1 nilai 33 (kualitas tidur yang buruk dan pasien 2 nilai 35 (kualitas tidur yang buruk) berdasarkan indikator parameter kualitas tidur skor skala 0-25 (mm) dengan kualitas tidur yang paling buruk, skala 26-75 (mm) dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan skala 76-100 (mm) dengan kualitas tidur yang terbaik.

Pada tabel diatas juga terdapat data dengan skor paling tinggi pada item ke 5 di tiap malam setelah diberikan perlakuan yaitu *sleep quality*. Pada item ini tertera di kuesioner tentang keadaan tidur pasien pada keadaan tidur yang nyaman. Kemudian, dengan data skor yang paling rendah pada item *sleep latency*. Item ini dengan pernyataan di kuesioner yaitu saat awal akan tidur pasien merasakan masih terasa sulit tertidur karena penyesuaian dengan aktivitas yang ada.

Berdasarkan grafik 1 menunjukkan perlakuan dilakukan pada pasien 1 dan pasien 2. Pasien 1 sebelum dilakukan intervensi nilai kuesioner RCSQ 33 mm dan Pasien 1 setelah diberikan intervensi menunjukkan pada variable RCSQ malam ke-1 pemakaian *earplug* serta *eye mask* mendapat nilai tinggi yakni 55 dengan kategori kualitas tidur yang buruk. Pada malam ke-2 terjadi kenaikan signifikan secara bertahap dari kualitas tidur Pasien 1 karena diberikan perlakuan dengan nilai 77 dalam kategori kualitas tidur yang terbaik.

Grafik 1

Rata-rata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Penggunaan *Earplug* serta *eyemask*



Pasien 2 sebelum dilakukan intervensi nilai kuesioner RCSQ 35 mm pada variable RCSQ malam ke-1 dengan diberikan perlakuan penggunaan earplug serta eye mask masih tetap mengalami kualitas tidur yang buruk dengan hasil 65 mm pada penilaian kuesioner. Pada malam ke-2 dengan penggunaan earplug serta eye mask terdapat perubahan kualitas tidur dengan peningkatan hasil 75 mm, masih dalam kategori kualitas tidur buruk tetapi terdapat perbaikan saat penggunaan atau diberikan perlakuan.

Skor *The Richards-Campbell Sleep Questionnaire* (RCSQ) terus naik sampai malam kedua menjadi 77 (kualitas tidur yang terbaik) pada pasien 1 dan 75 (kualitas tidur yang buruk) pada pasien kedua. Pada pasien kedua mengalami peningkatan skor tetapi masih pada kategori yang sama setelah dikaji lebih lanjut pada malam kedua pasien merasakan ingin cepat-cepat pagi dikarenakan ingin segera bertemu dokter untuk dilakukan pemindahan ruang rawat inap, jadi pasien masih tetap merasa sedikit gelisah.

Kedua pasien studi kasus ini berusia > 45 tahun. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari (Rahmanti & Mulianda, 2022) menyebutkan 30 responden semuanya berumur > 45 tahun. Hasil serupa didapat dari penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas kejadian sulit tidur yang terjadi di ruang ICU pada usia tersebut. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin susah untuk menyesuaikan dengan kondisi lingkungan sekitar.

Lingkungan sekitar yang dialami oleh kedua pasien dapat memperburuk penyakit dikarenakan berdampak pada tidur pasien dengan beberapa aspek. Permasalahan eksternal tersebut sejalan dalam penelitian sebelumnya terhadap 24 pasien menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan tidur dari total 50 pasien. Penyebab gangguan tidur ini yakni kebisingan (45%), perasaan takut (25%) dan nyeri (19%) (Rahmanti & Mulianda, 2022). Studi ini menerangkan bahwasanya 10-17% kebisingan di unit perawatan intensif berada pada tingkat yang mengakibatkan

pasien bangun serta bangun dari tidurnya yakni kebisingan mencapai 70dB (Fang et al., 2021).

Faktor lingkungan yang mempengaruhi tidur pasien merupakan gangguan pola tidur. Dengan gangguan pola tidur tersebut, kualitas tidur terganggu maka sistem tubuh akan tidak optimal dan berpengaruh pada produksi imun dalam menghadapi penyakit dalam tubuh (Pramestirini et al., 2021). Sehingga imunitas perlu ditingkatkan dengan mengatasi gangguan pola tidur sebagai prioritas untuk meningkatkan kualitas tidur. Keduanya mengalami gangguan pola tidur yang diukur dengan *The Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)*.

Aplikasi yang menggunakan *eye mask* ini bisa digunakan selaku teknik alternatif yang sederhana serta hemat biaya guna meningkatkan kualitas tidur yang dialami seseorang. Agen biokimia utama yang mempengaruhi tidur disebut melatonin, serta pemakaian *eye mask* bisa membantu meminimalkan waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur, memungkinkan mereka untuk tidur lebih lama (Fang et al., 2021). Selain itu, dampak *earplugs* terhadap kemampuan seseorang guna memperoleh istirahat malam yang baik yang menyimpulkan bahwasanya menggunakan *earplugs* adalah pilihan lain yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur seseorang. Jika volume suara cukup keras, itu bisa mengganggu siklus khas tidur non-REM serta REM, yang pada gilirannya dapat memengaruhi waktu bangun serta kualitas tidur nyenyak (Bani Younis et al., 2019). Pengaruh *eye mask* serta *earplugs* terhadap kualitas tidur pernah dilakukan penelitian yang menyimpulkan bahwasanya penggunaan *eye mask* serta *earplugs* bisa meningkatkan waktu REM, memperpendek periode latensi REM, serta meningkatkan kadar hormon melatonin, serta menurunkan kadar kortisol (Akpinar et al., 2022).

Pengaturan mekanisme tidur dan bangun tersebut dipengaruhi oleh sistem aktivasi retikuler yang selanjutnya disingkat SAR. Sistem Aktivasi Retikuler (SAR) terletak dibatang otak teratas terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Bila aktivasi SAR meningkat, orang tersebut dalam keadaan sadar, sedangkan bila aktivasi SAR menurun, orang dalam keadaan tidur. Aktivitas SAR dipengaruhi oleh aktifitas neurotransmitter (Polat et al., 2022). Mekanisme serebral secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tertidur dan bangun. Aktivasi tidur diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur (Demoule et al., 2017).

Berdasarkan hasil studi kasus didapatkan terjadi peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan intervensi penggunaan *earplug* dan *eye mask* dimana rata-rata skor *The Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)* kedua pasien mengalami peningkatan meskipun pada pasien dua masih dalam kategori yang sama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dibuktikan dengan hasil penerapan EBN penggunaan *earplug* dan *eyemask* didapatkan rata-rata skor tidur di Grup A ditemukan $82,83 \pm 5,2$ dengan intervensi dan $41,42 \pm 10,4$ tanpa intervensi. Dalam kelompok B skor tidur ditemukan $39,42 \pm 13,9$ tanpa intervensi dan $(78,67 \pm 4,29)$ dengan intervensi diantara responden. Ada peningkatan yang signifikan ($p < 0,01$) dalam kualitas tidur setelah intervensi dibandingkan dengan lingkungan rutin (tidak ada intervensi) (Mutarobin et al., 2019). Berdasarkan hasil studi kasus dan

beberapa teori diatas dapat disimpulkan penggunaan *earplug* dan *eye mask* terbukti dapat meningkatkan skor kualitas tidur pada pasien di ruang *intensive care unit*.

Gambar 1: Pasien 1



Gambar 2: Pasien 2



Sumber: Dokumentasi Pribadi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa penggunaan *earplug* dan *eye mask* dapat meningkatkan skor kualitas tidur pada pasien. Hal ini ditunjukkan pada peningkatan rata-rata skor *The Richards-Campbell Sleep Questionnaire* (RCSQ) pasien sebelum dan setelah intervensi penggunaan *earplug* dan *eye mask* selama 2 malam. Diharapkan institusi pelayanan kesehatan dapat menerapkan pengaruh penggunaan *earplug* dan *eye mask* sebagai terapi modifikasi lingkungan non farmakologi untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Akpinar, R. B., Aksoy, M., & Kant, E. (2022). Effect of earplug/eye mask on sleep and delirium in intensive care patients. *Nursing in Critical Care*, 27(4), 537–545. <https://doi.org/10.1111/NICC.12741>
- Bani Younis, M. K., Hayajneh, F. A., & 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(3). <https://doi.org/10.1111/IJN.12740>
- Demoule, A., Carreira, S., Lavault, S., Pallanca, O., Morawiec, E., Mayaux, J., Arnulf, I., & Similowski, T. (2017). Impact of earplugs and eye mask on sleep in critically ill patients: A prospective randomized study. *Critical Care*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/S13054-017-1865-0>
- Fang, C. S., Wang, H. H., Wang, R. H., Chou, F. H., Chang, S. L., & Fang, C. J. (2021). Effect of earplugs and eye masks on the sleep quality of intensive care unit patients: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 77(11), 4321–4331. <https://doi.org/10.1111/JAN.14914>
- Indayani, I. (2020). *Gambaran Kualitas Tidur di Rumah Sakit*.

- Irmawati, I. (2019). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Interna Dan Bedah Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Universitas Hasanuddin*.
- 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>
- Patel. (2019). *KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PASIEN KRITIS*. 9–25.
- Polat, E., Çavdar, İ., & Şengör, K. (2022). The Effect of Earplugs and Eye Masks Usage in the Intensive Care Unit on Sleep Quality: Systematic Review. *Dubai Medical Journal*, 5(2), 133–140. <https://doi.org/10.1159/000522066>
- Pramestirini, R. A., Ekawati, H., & Suhariyati, S. (2021). Literatur Review: Non-Pharmacological Therapy for Increasing Sleep Quality of Patients in ICU or CCU. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 337–343.
- Rahmanti, A., & Mulianda, D. (2022). *View of The Use of Earplugs and Eye Masks to Improve Sleep Quality of Patients in the ICU*. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/1122/394>
- 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>
- Utami, R. J., Indrawati, R., & Pradanie, R. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur di Panti. *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Di Panti*, 2(3), 362–380.