

PENGARUH PENGGUNAAN *EYE MASK* DAN *EARPLUGS* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG MENGALAMI GANGGUAN TIDUR DI RSUP DR. SARDJITO

Dian Kusuma Wardhani¹, Probosuseno², Intansari Nurjannah³

INTISARI

Latar Belakang: Tidur merupakan salah satu bagian dari kebutuhan dasar manusia yang berperan sebagai fungsi restorasi tubuh. Penurunan kualitas tidur dan gangguan tidur merupakan masalah yang biasa terjadi saat pasien menjalani rawat inap. Faktor yang menyebabkan masalah tersebut salah satunya karena pencahayaan dan kebisingan pada bangsal. Untuk menciptakan keadaan yang gelap dan tenang bagi pasien dapat dengan menggunakan *eye mask* dan *earplugs*. Penggunaan *eye mask* dan *earplugs* diharapkan mampu memperbaiki kualitas tidur pasien tanpa harus memodifikasi lingkungan rumah sakit.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *eye mask* dan *earplugs* terhadap kualitas tidur.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental pre-test and post-test design with control group* yang dilakukan di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Penyaringan dilakukan pada pasien untuk mendapatkan responden yang mengalami gangguan tidur dengan Sleep 50 Questionnaire (S50Q). Jumlah total responden 10 orang dibagi dalam kelompok intervensi (n=3) diberikan *eye mask* dan *earplugs* yang dipakai saat pasien tidur di malam hari dan kelompok pembandingan (n=7) yang tidak diberikan *eye mask* dan *earplugs*. Pengukuran kualitas tidur dilakukan dua kali pre dan post pada kedua kelompok dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Hasil: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan rerata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi setelah penggunaan *eye mask* dan *earplugs* ($10,3 \pm 3,5$) ($p=0.868$) dari sebelum intervensi ($10,0 \pm 1,0$). Rerata skor post test pada kelompok intervensi ($10,3 \pm 3,5$) dan pada kelompok kontrol ($12,0 \pm 1,2$).

Kesimpulan: Penggunaan *eye mask* dan *earplugs* tidak berpengaruh terhadap perbaikan kualitas tidur pasien.

Kata Kunci: pasien rawat inap, *eye mask*, *earplugs*, S50Q, PSQI, kualitas tidur

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UGM

²Bagian Kedokteran Geriatri RSUP Dr. Sardjito

³Bagian Keperawatan Jiwa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UGM

THE EFFECT OF EYE MASK AND EARPLUGS ON SLEEP QUALITY IN PATIENT WITH SLEEP DISORDER AT DR. SARDJITO HOSPITAL

Dian Kusuma Wardhani¹, Probosuseno², Intansari Nurjannah³

ABSTRACT

Background: Sleep is one part of the basic human needs, which acts as the restoration function of the body. Decreased sleep quality and sleep disorder experience are common problems that occur when a patient is hospitalized. Factors that cause the problem partly because of the lighting and noise on the ward. To create a dark and quiet condition for the patient can wear an eye mask and earplugs. The use of eye mask and earplugs are expected to improve patient's sleep quality without having to modify the environment.

Objective: This study aimed to determine the effect of eye mask and earplugs on sleep quality.

Methods: This study is quasi experimental pre test and post test design with control group, conducted in Dr. Sardjito Hospital. Screening was done using Sleep 50 Questionnaire (S50Q) to obtain respondents who experience sleep disturbance. Ten subjects who met inclusion criteria were divided into intervention group (n=3) given eye mask and earplugs and the control group (n=7) were not given anything. Sleep quality is measured using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) when pre and post test.

Results: There is no significant difference in mean score of sleep quality in the intervention group after the use of eye mask and earplugs ($10,3 \pm 3,5$) ($p=0.868$) from before the intervention ($10,0 \pm 1,0$). The mean post test score in the intervention group ($10,3 \pm 3,5$) and in the control group ($12,0 \pm 1,2$).

Conclusion: The use of eye mask and earplugs does not improve sleep quality patients in ward.

Keyword: ward patient, eye mask, earplugs, S50Q, PSQI, sleep quality

¹Student of Nursing Science Faculty of Medicine GMU

²Geriatric Division Dr. Sardjito Hospital

³Mental Health Nursing Division of Nursing Science Faculty of Medicine GMU