

**PENGARUH PENGGUNAAN *EYE MASK* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PASIEN RAWAT INAP YANG MENGALAMI GANGGUAN
TIDUR DI RSUP Dr. SARDJITO YOGYAKARTA**

Lisna Fitri Andari¹, Probosuseno², Heny Suseani Pangastuti²

INTISARI

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar bagi setiap manusia yang dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Hospitalisasi merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mengganggu tidur seseorang dan berakibat pada lamanya proses penyembuhan. Penatalaksanaan gangguan tidur pada tingkat rumah sakit belum menjadi prioritas utama dan hanya berfokus pada penatalaksanaan farmakologis. *Eye mask* dapat digunakan sebagai salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat membantu pasien dalam menangani gangguan tidur yang dialami dan meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan: Mengetahui perbedaan kualitas tidur pasien rawat inap sebelum dan sesudah menggunakan *eye mask* serta mengetahui perbedaan kelompok intervensi dan kontrol.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain kuasi eksperimental *pre testt-postest* dengan kelompok kontrol yang dilakukan di IRNA-1 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta selama bulan November 2014-Februari 2015. Sampel berjumlah 12 orang yang terbagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kualitas tidur diukur dengan *Pittsburg Sleep Quality Index*. Analisis dilakukan dengan uji t-berpasangan, uji t-tidak berpasangan, uji Mann Whitney dan uji Wilcoxon.

Hasil: Kualitas tidur subyektif pada kelompok kontrol menunjukkan perbedaan bermakna setelah dilakukan uji t-berpasangan dengan $p=0.03$ ($p<0.05$). Total skor kualitas tidur tidak menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dengan $p=0.477$ pada kelompok intervensi dan $p=0.901$ pada kelompok kontrol ($p>0.05$).

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur pasien sebelum dan sesudah menggunakan *eye mask* serta tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol.

Kata kunci: *eye mask*, kualitas tidur, gangguan tidur, *Pittsburg Sleep Quality Index*

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada

²Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada

EFFECT OF EYE MASK ON SLEEP QUALITY IN HOSPITALIZED PATIENTS WITH SLEEP DISTURBANCE AT Dr. SARDJITO HOSPITAL, YOGYAKARTA

Lisna Fitri Andari¹, Probosuseno², Heny Suseani Pangastuti²

ABSTRACT

Background: Sleep is a basic physiological need for every human being who is affected by internal and external factors. Hospitalization is one of external factor that can disrupt sleep and resulting length of the healing process. Management of sleep disorders at the hospital is not a priority and management of sleep disturbance only focus on pharmacological management. Eye mask can be used as one of the non-pharmacological management to help patients in dealing with sleep disorders experienced and improve sleep quality.

Goal: This research aimed to know the difference in the quality of sleep of hospitalized patients before and after using the eye mask and knowing the difference between intervention and control groups.

Methods: This research was a quantitative research used quasi-experimental design pre test-posttest with control group performed at IRNA-1 Hospital Dr. Sardjito. 12 patients divided into intervention and control groups. Quality of sleep was measured by Pittsburg Sleep Quality Index. The analysis was performed by paired t-test, unpaired t-test, Mann Whitney and Wilcoxon tests.

Result: There were no differences in sleep quality before and after intervention with $p=0.047$ in intervention and $p=0.901$ in control group ($p>0.05$). Subjective sleep quality in the control group showed significant differences after-paired t test with $p = 0.03$ ($p < 0.05$).

Conclusion: There is no difference in the quality of sleep of patients before and after using eye mask and there is no difference between intervention and control groups.

Keyword: eye mask, quality of sleep, sleep disturbance, Pittsburg sleep quality index

¹Nursing Students of Nursing Science, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University

²Nursing Science Departement, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University