

**PEMAKAIAN EYE MASK DAN EARPLUG TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN
PRA OPERASI LAPARATOMI**Anita^{1*}, Purwati², Dwi Agustanti³¹⁻³Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Email Korespondensi: anitabustami@yahoo.co.id

Disubmit: 30 Mei 2023

Diterima: 02 Juni 2023

Diterbitkan: 03 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10259>**ABSTRACT**

The prevalence of sleep disorders in the general population is estimated at 15-35% (Kumari S, 2017). Sleep disturbances in inpatient rooms are caused by many factors including environmental factors such as reduced sleep intensity due to the influence of lighting, noise, temperature and the activities of room nurses. Noise and bright light can cause psychological and physiological disturbances. The purpose of this study was to determine the effect of eye masks and ear plugs on sleep quality in preoperative laparotomy patients. This type of quantitative research with quasi-experimental methods. The population in this study were preoperative laparotomy patients, a sample of 60 respondents, the sampling technique was purposive sampling. Analysis with the T test. The results for the pre-intervention-post-intervention group were obtained, namely an average of 0.60 with a standard deviation of 498, and in the pre-control-post-control group, the results were obtained with an average value of 0.13, a standard deviation of 343 with a p-value of 0.000. The results showed that the average value before the intervention was (1.30) with a standard deviation of 466 and after the intervention there was a change in the average value (1.90), a standard deviation of 305. Obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is an effect of giving eye masks and ear plugs to the need to fulfill sleep rest in postoperative laparotomy patients in the surgical inpatient room of Dr. Hi. Abdul Moeloek Lampung Province in 2022.

Keywords: Eye Mask, Ear Plug, Sleep Quality**ABSTRAK**

Prevalensi gangguan tidur pada populasi umum diperkirakan 15-35% (Kumari S, 2017). Gangguan tidur di ruang rawat inap di sebabkan banyak faktor di antaranya faktor lingkungan seperti intensitas tidur yang berkurang karena pengaruh pencahayaan, kebisingan, suhu dan aktifitas perawat ruangan, Kebisingan dan cahaya terang dapat mengakibatkan gangguan psikologis dan fisiologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *eye mask*, dan *ear plugs* terhadap kualitas tidur pada pasien pra operasi laparatomi. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien pre operasi laparatomi, sampel sejumlah 60 responden, teknik pengambilan sampling adalah *purposive sampling*. Analisis data dengan uji *t test*. Hasil nilai kelompok pre intervensi-post intervensi di

dapatkan yaitu rata rata 0.60 dengan standar deviasi 498, dan pada kelompok *pre control-post control* di dapatkan hasil dengan nilai rata rata 0.13, standar deviasi 343 dengan *p-value* 0,000. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata sebelum intervensi yaitu (1,30) dengan standard deviasi 466 dan setelah dilakukan intervensi ada perubahan pada nilai rata-rata (1,90), standar deviasi 305. Didapatkan nilai *p-value* 0.000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *eye mask* dan *ear plugs* terhadap kebutuhan pemenuhan istirahat tidur pada pasien post operasi laparatomi di ruang rawat inap bedah Bedah RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2022.

Kata Kunci: *Eye Mask*, *Ear Plug*, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Tidur menjadi kebutuhan penting manusia yang berguna bagi kesehatan, dimana fungsinya membantu proses pembentukan sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), memberikan waktu organ tubuh 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 mensekresi *hipocreatin* yang mengakibatkan seseorang terjaga dan tidur. Gangguan tidur dapat menyebabkan peningkatan risiko gangguan kardiovaskular, masalah kejiwaan, termasuk suasana hati, emosi dan kecemasan (Jahrami, H. *et al.*, 2019). Prevalensi gangguan tidur pada populasi umum diperkirakan 15–35% (Priya J, Kumari S, 2017). Umumnya orang dewasa memerlukan tidur 7-9 setiap hari agar bisa optimal fungsi tubuh dalam menjaga kesehatan. (Sadock *et al.*, 2017).

Pembedahan merupakan peristiwa komplek yang menegangkan, dilakukan di ruang operasi rumah sakit, terutama pembedahan mayor dilakukan dengan persiapan, prosedur dan perawatan pasca pembedahan membutuhkan waktu yang lebih

lama serta pemantuan yang lebih intensif. Pembedahan mayor dapat berupa pembedahan laparatomi dengan berbagai kasus, seperti kasus-kasus: apendisitis perforasi, hernia inguinalis, kanker lambung, kanker colon dan rektum, obstruksi usus, inflamasi usus kronis, kolestisitis dan peritonitis (Sjamsuhidajat, 2013).

Banyak bukti menunjukkan kualitas tidur yang baik penting untuk performa neurokognitif dan psikomotor yang optimal dan juga kesehatan fisik dan mental (Azad *et al.*, 2015). Tidur sangat penting dalam proses penggabungan memori, pembelajaran, pemutusan masalah, dan pemikiran kritis sehingga dibutuhkan untuk fungsi kognitif yang lebih tinggi dalam upaya pemulihan kesehatan (Siddiqui, A. F., *et al*, 2016).

Penanganan pada gangguan tidur dapat diatasi secara farmakologi yaitu dengan penggunaan obat sedatif seperti alprazolam yang memiliki efek hipnotis umum dengan kecenderungan peningkatan waktu total tidur namun memiliki efek samping ketergantungan obat, agitasi, kesulitan berkonsentrasi, konfusi, halusinasi, dan sebagainya (Abdullah, 2013). Sedangkan tindakan non-farmakologi seperti yang dilakukan Florence Nightingale untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan penyembuhan, dia

memperhatikan karakteristik lingkungan eksternal seperti pencahayaan, kebisingan dan stimulasi sensorik.

Peran perawat dalam mengatasi gangguan tidur pasien kritis adalah melalui peran mandiri dan kolaborasi. Peran kolaborasi dengan terapi farmakologis, dan peran mandiri melalui upaya memberikan ketenangan dan kenyamanan lingkungan, termasuk pencahayaan serta berbagai tindakan keperawatan seperti pemberian akupunktur, masase, relaksasi, termasuk meningkatkan kesehatan fisik serta mental (Patel, 2019). Pasien berada di rumah sakit memerlukan adaptasi dengan lingkungan, termasuk adanya rasa cemas terkait penyakit yang diderita, sehingga perawat berupaya membuat suasana tenang dengan membatasi jumlah pengunjung dan mengatur pencahayaan ruangan, termasuk upaya yang dapat dilakukan 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 meningkatkan kualitas tidur pasien, terutama pasien yang berada di ruangan dengan jumlah tempat tidur yang banyak. Upaya perawat memberikan *earplug* dan *eye mask* adalah untuk mengurangi gangguan tidur pasien untuk mempertahankan ritme sirkadian secara normal (Bani Younis et al., 2019). Penggunaan *earplug* dan *eye mask* aman dilakukan untuk pasien. Selain aman, *earplug* dan *eye mask* juga terbukti efektif untuk menilai kualitas tidur pasien, hemat biaya, mudah diaplikasikan pada kelompok besar dan dapat ditoleransi dengan baik oleh tubuh (Rahmanti & Mulianda, 2022).

KAJIAN PUSTAKA

Gangguan tidur dihubungkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, masalah psikiatri terutama gangguan mood dan gangguan kecemasan, gangguan sosial, kecelakaan lalu-lintas, dan penurunan performa akademis (Jahrami, H. et al., 2019). Banyak bukti menunjukkan kualitas tidur yang baik penting untuk performa neurokognitif dan psikomotor yang optimal dan juga kesehatan fisik dan mental (Azad et al., 2015). Tidur sangat penting dalam proses penggabungan memori, pembelajaran, pemutusan masalah, dan pemikiran kritis sehingga dibutuhkan untuk fungsi kognitif yang lebih tinggi dalam upaya pemulihan kesehatan (Siddiqui, A. F., et al, 2016).

Penyakit tertentu seperti *obstructive sleep apnea*, kekurangan tidur kronis, narkolepsi, katapleksi, depresi, dan *idiopathic hypersomnia* mengganggu tidur (Siddiqui, A. F., et al., 2016). Risiko depresi atau gejala depresi dan banyak masalah psikiatri meningkat bila ada masalah tidur. Pada penelitian Alamir, et al., pemakaian antidepresan tidak ada hubungan signifikan dengan tidur yang buruk sedangkan pemakaian stimulan, analgesik, dan sedativa ada hubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk (Alamir et al., 2019). Tidur siang yang dilakukan terlalu terlambat atau terlalu cepat, pola tidur saat malam akan terganggu (National Sleep Foundation, 2020).

Pembedahan merupakan peristiwa kompleks yang menegangkan, dilakukan di ruang operasi rumah sakit, terutama pembedahan mayor dilakukan dengan persiapan, prosedur dan perawatan pasca pembedahan membutuhkan waktu yang lebih lama serta pemantuan yang lebih

intensif. Tindakan pembedahan preoperative baik terencana maupun kedaruratan merupakan peristiwa kompleks yang menimbulkan kecemasan. Semua bentuk pembedahan tersebut selalu didahului oleh suatu reaksi fisiologis seseorang yang akan melakukan tindakan seseorang baik normal maupun tidak normal yang akhirnya terjadi kecemasan (Smeltzer and Bare, 2001 dikutip dalam Aliftita S, 2017).

Pasien yang merokok memiliki kualitas tidur yang buruk karena nikotin terkandung di dalam rokok memiliki efek stimulan, begitu pula dengan minuman berkafein. Pada penelitian yang sama oleh Yilmaz *et al.*, 2017 mengatakan tidak ada hubungan konsumsi teh, tempat tinggal terhadap kualitas tidur (Yilmaz *et al.*, 2017). Faktor lingkungan seperti suhu kamar terlalu panas akan membuat lebih gelisah sepanjang malam (National Sleep Foundation, 2020) dan ventilasi yang baik atau membuka jendela saat tidur menyebabkan kualitas udara ruangan membaik dan membuat kualitas tidur membaik (Strøm-Tejsen, *et al.*, 2016).

Penanganan pada gangguan tidur dapat diatasi secara non farmakologi yaitu seperti yang dilakukan Florence Nightingale untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan penyembuhan, dia memperhatikan karakteristik lingkungan eksternal seperti pencahayaan, kebisingan dan stimulasi sensorik. Penelitian Mashayekhi, dkk (2013) dalam Roby, dkk (2016) menemukan bahwa menggunakan *eye mask* dapat dijadikan sebagai metode alternatif yang mudah dan ekonomis untuk meningkatkan kepuasan tidur. Selain itu, pengaruh *earplugs* terhadap kualitas tidur pernah dilakukan Jones dan Dawson (2012)

dalam Robby, dkk (2016), mereka menemukan bahwa *earplugs* dapat menjadi alternatif lain untuk meningkatkan kualitas tidur.

Pengaruh *eye mask* dan *earplugs* terhadap kualitas tidur pernah diteliti oleh Hu *et. Al.*, (2010) dalam Roby, dkk (2016), disimpulkan bahwa penggunaan *eye mask* dan *earplugs* dapat meningkatkan waktu REM, memperpendek periode latensi REM, dan meningkatkan kadar hormon melatonin, dan menurunkan kadar kortisol. Menurut Engwal *et al.* (2015) penanganan gangguan tidur pasien di ICU dapat diatasi dengan mengatur sistem pencahayaan, dengan tingkat pencahayaan lingkungan yang tepat dalam membantu pasien menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Adapun tindakan non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur yaitu, penggunaan Earplug atau penyumbat telinga, Eyemask atau masker mata. *Earplug* dan *eye mask* merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mencegah terbangunnya saat tidur yang disebabkan oleh pengaruh eksternal.

Earplug dan *eye mask* merupakan intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur pasien untuk mempertahankan ritme jantung secara normal (Demoule, *et al.*, 2017). Penggunaan *earplug* dan *eye mask* juga merupakan metode yang mudah dan murah untuk meningkatkan persepsi dan kualitas tidur pada pasien yang dirawat di ICU (H. Locihova *et al.*, 2017). Tujuan penelitian yaitu diketahuinya pengaruh *eye mask*, dan *ear plugs* terhadap kualitas tidur pada pasien pra operasi laparatomi. Adapun pertanyaan penelitian : apakah ada pengaruh *eye mask*, dan *ear plugs* terhadap

kualitas tidur pada pasien pra operasi laparatomi.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy ekperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *pre-post with control group design*. Rancangan ini dilakukan peneliti untuk mengetahui ada atau tidak perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi serta perbandingan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol..

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang akan menjalani operasi di ruang Kutilang & Mawar RSAM Bandar Lampung. Jumlah pasien operasi selama 12 bulan terakhir yaitu 372 orang dan rata-rata perbulan yaitu 35 orang. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *non random sampling* dengan menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian

ini adalah pasien *post* operasi laparatomi di ruang Mawar dan Kutilang RSAM Bandar Lampung yang menyetujui *inform consent* dan akan dilakukan intervensi selama 1 hari.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian menggunakan PSQI atau *Pittshurg Sleep Quality Index*. Instrumen pengumpulan data PSQI merupakan salah satu instrument pengukuran kualitas tidur.

Penelitian ini telah dilakukan kaji etik di KEPK Poltekkes Tanjungkarang, dengan nomor surat No.300/KEPK-TJK/X/2022.

Analisis data univariat yang disajikan dengan menampilkan nilai mean, median, standar deviasi dan nilai minimum serta maksimum dengan bantuan komputer. Analisis uji statistik yang digunakan adalah uji t-test. Jika nilai probabilitas $< \alpha$ (0,05) maka ada pengaruh pemberian *eye mask*, *earplugs*, terhadap kualitas tidur. Jika nilai probabilitas $> \alpha$ (0,05) maka tidak ada pengaruh pemberian *eye mask*, *earplugs*, terhadap kualitas tidur.

HASIL PENELITIAN

Demografi Responden

Usia digolongkan menjadi tiga kategori yaitu remaja awal,

dewasa awal, dewasa akhir, dan lansia akhir yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Usia Responden di RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Rentang usia	Frekuensi	%
Remaja awal 17-25	10	16.7
Dewasa awal 26-35	15	25.0
Dewasa akhir 36-45	15	25.0
Lansia awal 46-60	20	33.3
Total	60	100%

Sumber: Data Primer

Pada tabel di atas menunjukkan hasil kebutuhan tidur tertinggi pada usia lansia awal dengan jumlah 20 orang (33,3%) dan

terendah pada rentang usia remaja awal dengan jumlah 10 orang (16,7%). Jenis kelamin digolongkan menjadi tiga kategori yaitu laki-laki

dan perempuan yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden di RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Laki laki	40	66.7
Perempuan	20	33.3
Total	60	100%

Sumber: Data Primer

Pada tabel diatas menunjukkan hasil kebutuhan tidur tertinggi pada laki-laki dengan jumlah 40 orang (66,7%).

Kualitas tidur golongan menjadi 2 kategori yaitu perlakuan

(*intervention*) dan tidak perlakuan (*control*) dengan masing-masing responden dapat dilihat pada tabel 3, 4, 5, dan 6.

Tabel 3. Distribusi Responden Sebelum diberikan Tindakan *Eye Mask* dan *Ear Plugs* Terhadap Kebutuhan Tidur di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Pre Intervensi	Frekuensi	%
>5 (kualitas tidur tidak baik)	21	70,0
<5 (kualitas tidur baik)	9	30,0
Total	30	100%

Sumber: Data Primer

Pada Tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden

mengalami kualitas tidur tidak baik dengan persentase 70,0%

Tabel 4. Distribusi Responden Sesudah diberikan Tindakan *Eye Mask*, *Ear Plugs* Terhadap Kebutuhan Tidur di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Post Intervensi	Frekuensi	%
>5 (kualitas tidur tidak baik)	3	10,0
<5 (kualitas tidur baik)	27	90,0
Total	30	100%

Sumber: Data Primer

Pada tabel diatas sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik

setelah diberikan tindakan *Eye Mask* dan *Ear Plugs*, dengan persentase 90,0%.

Tabel 5. Distribusi Responden Sebelum (*Pre Control*) Terhadap Kebutuhan Tidur di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2022.

Pre kontrol	Frekuensi	%
>5 (kualitas tidur tidak baik)	26	86,6
<5 (kualitas tidur baik)	4	13,4
Total	30	100%

Sumber: Data Primer

Pada tabel diatas menunjukkan hasil sebagian besar responden kelompok kontrol mengalami kualitas tidur yang tidak baik dengan persentase 86,6%.

Tabel 6. Distribusi Responden Sesudah (*Post Control*) Terhadap Kebutuhan Tidur di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Post control	Frekuensi	%
>5 (kualitas tidur tidak baik)	22	73,4
<5 (kualitas tidur baik)	8	26,6
Total	30	100%

Sumber: Data Primer

Pada tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden kelompok kontrol yang tidak diberikan tindakan tetap mengalami kualitas tidur yang tidak baik dengan persentase 73,4%

Tabel 7. Hasil Analisis Kebutuhan Tidur Sebelum (*Pre Intervention*) Dan Sesudah (*Post Intervention*) Diberikan Tindakan *Eye Mask*, *Ear Plugs* di RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Kelompok responden	Fre	Mean	Median	SD	Min	Max
Pre intervensi	30	1,30	1,00	466	1	2
Post intervensi	30	1,90	2,00	305	1	2

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil rata-rata sebelum intervensi yaitu 1,30 dengan standar deviasi 466, dan hasil nilai terendah adalah 1 serta nilai tertinggi adalah 2, namun setelah dilakukan intervensi ada perubahan pada nilai rata-rata (1,90), standar deviasi (305), dan nilai tengah (2,00) sedangkan nilai terendah dan tertinggi tidak ada perubahan.

Tabel 8. Hasil Analisis Kebutuhan Tidur Sebelum (*Pre Control*) dan Sesudah (*Post Control*) Yang Tidak Diberikan Tindakan *Eye Mask* dan *Ear Plugs* di RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Kelompok responden	Fre	Mean	Median	SD	Min	Max
Pre control	30	1,13	1,00	346	1	2
Post control	30	1,27	1,00	450	1	2

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil nilai kelompok sebelum control didapatkan hasil yaitu nilai rata-rata yaitu 1,13 dengan standar deviasi yaitu 346, dan nilai tengah yaitu 1,00 serta nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 2, namun setelah tidak diberikan tindakan pada kelompok control terjadi peningkatan pada semua nilai rata-rata (1,27), nilai tengah

(1,00), dan nilai standar deviasi (450), namun untuk nilai tertinggi dan terendah tidak mengalami peningkatan.

Berikut hasil uji *Paired Sample T Test Dependen* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang berguna untuk mengetahui nilai *p-value* dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9 Hasil Analisis Kebutuhan Tidur *Pre intervensi-post intervensi* dan *pre control- post control* terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi laparatomi di RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Kelompok Responden	N	Mean	SD	P Value
Pre intervensi-Post control	30	0,60	498	0.000
Pre control-post control	30	0,13	343	

Sumber: data primer

Berdasarkan table di atas di ketahui hasil nilai kelompok pre intervensi-post intervensi di dapatkan rata rata 0.60 dengan standar deviasi 498, dan pada kelompok pre control-post control di dapatkan hasil yaitu nilai rata

rata 0.13 dengan standar deviasi 343 dengan p,value 0,000.

Berikut hasil uji *Paired Sample T Test Independen* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, nilai *p-value* dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10 Pengaruh Pemberian *Eye Mask, Ear Plugs* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Pre Operasi Laparatomi kelompok intervensi dan kelompok kontrol Di Ruang Bedah RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Kelompok Responden	N	Mean	SD	P Value
Pre intervensi-pre control	30	0,16	592	0.000
Post intervensi-post control	30	0,63	490	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa frekuensi pada kelompok control dan kelompok intervensi dengan analisis uji *Paired Sample T Test independen* didapatkan nilai *p value* 0.000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh

pemberian *Eye Mask, Ear Plugs* terhadap kebutuhan pemenuhan istirahat tidur pada pasien pre operasi laparatomi di ruang rawat inap bedah Bedah RSUD Dr.Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diketahui bahwa hasil rata - rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi adalah 1,30 dengan standar deviasi (SD) adalah 466 dan skor kualitas tidur terendah adalah 1 dan skor kualitas tidur tertinggi adalah 2. Sedangkan nilai rata - rata kualitas tidur sesudah diberikan intervensi adalah 1,90 dengan standar deviasi (SD) adalah 305 dan skor kualitas tidur terendah adalah 1 dan skor kualitas tidur tertinggi adalah 2.

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil nilai kelompok pre intervensi-post intervensi di dapatkan yaitu rata rata 0.60 dengan standar deviasi 498, dan pada kelompok pre control-post control di dapatkan hasil yaitu nilai rata rata 0.13 dengan standar deviasi 343 dengan p,value 0,000. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa frekuensi pada kelompok control dan kelompok intervensi dengan analisis uji *Paired Sample T Test independen* didapatkan nilai *p value* 0.000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *Eye Mask, Ear Plugs, Guided Imagery* terhadap kebutuhan pemenuhan istirahat tidur pada pasien post operasi laparatomi.

Hasil penelitian ini dengan penelitian Aziz, (2020) menyimpulkan hasil yang sama yaitu gangguan pola tidur pada kedua kasus berkurang setelah dilakukan intervensi selama 2 malam. Pada kasus I dari skor 33 yakni kualitas tidur yang bruruk menjadi skor 77 yakni kualitas tidur yang baik, sementara kasus II dari skor 35 yakni kualitas tidur yang bruruk menjadi skor 75 dalam kategori kualitas tidur yang buruk. Sehingga disimpulkan pemakaian *earplug* dan *eye mask* terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur pada

pasien di ICU. Ruang ICU mempunyai kemiripan dengan ruang rawat kelas III yang suara di ruang ICU dikarenakan alat yang terpasang dan situasi kerja perawat yang melakukan monitoring ketat, serta kondisi pasien yang gawat, serta lampu ruangan yang selalu hidup. Hal ini membuat pasien sulit untuk tidur, terutama pasien baru. Ruang rawat kelas III tempat penelitian yang dilakukan, perawat sulit mengendalikan suara dari pasien maupun keluarga yang berkunjung, dan sulit memenuhi semua kebiasaan menjelang tidur pasien, seperti ruang yang gelap, sementara pasien lain menginginkan ruangan yang terang. Termasuk tindakan mengurangi kecemasan pasien menghadapi operasi. Kondisi rendahnya kualitas tidur harus diatasi karena pasien akan menjalani operasi, sehingga kebutuhan tidur pasien harus terpenuhi.

Dijelaskan pada penelitian Robby (2015) ditemukan bahwa sebagian besar komponen tidur yang terdapat pada lembar PSQI (kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, dan disfungsi tidur siang) dipengaruhi secara negatif saat hospitalisasi. Oleh sebab itu pada lembar PSQI nilai terendah pada kelompok pre intervensi terendah adalah 1 nilai tertinggi adalah 2 dan post intervensi nilai terendah 1 nilai tertinggi 2. Pada lembar PSQI nilai kelompok pre control nilai terendah adalah 2 nilai tertinggi adalah 12 dan post kontrol nilai terendah 2 nilai tertinggi 10. (Robby, 2015)

Penelitian yang dilakukan Indri, dkk (2014) tentang hubungan antar nyeri, kecemasan, dan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien *post* operasi apendiksitis di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki

kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 37 responden (68,5%), tingkat nyeri berat sebanyak 38 responden (70,4%). dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 36 responden (66,7%). sedangkan mayoritas responden merasa lingkungan saat tidur tidak nyaman sebanyak 29 responden (53,7%). Hasil penelitian bivariat menunjukkan ada hubungan nyeri dengan kualitas tidur pada pasien post operasi apendisitis di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau dengan *p-value* 0,000 ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien post operasi apendisitis di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau dengan *p-value* 0,000 dan tidak ada hubungan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien post operasi apendisitis di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau dengan *p-value* 0,828. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, faktor lingkungan tidak ada hubungan dengan kualitas tidur, kondisi ini terjadi karena pengukuran kualitas tidur dilakukan ketika pasien berada di ruang rawat yang kondisi ruang yang tidak ramai dan nyeri yang dirasakan dominan.

Penelitian yang dilakukan Alifiyanti, dkk (2017) di RSUP DR. Hasan Sadikin Bandung tentang kualitas tidur pasien kanker payudara berdasarkan terapi yang diberikan didapatkan hasil penelitian bahwa bahwa seluruh (100%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Skor kualitas tidur terburuk, yaitu 18 terjadi pada pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi dengan mastektomi (2 responden) dan pasien stadium IV (3 responden) (Alifiyanti, 2017).

Aziz, LF dan warsono (2022), menjelaskan bahwa pemakaian earplug dan eye mask dapat meningkatkan kualitas tidur, dengan

alat ukur *The Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)* diperoleh hasil: Gangguan pola tidur pada kedua kasus berkurang setelah dilakukan intervensi selama 2 malam. Kasus I dari skor 33 yakni kualitas tidur yang bruruk menjadi skor 77 yakni kualitas tidur yang baik, sementara kasus II dari skor 35 yakni kualitas tidur yang bruruk menjadi skor 75 dalam kategori kualitas tidur yang buruk.

Sirait, R.A & Situmorang P., (2020) menyatakan Intensitas kebisingan melebihi nilai ambang batas (NAB) yang di tolerir yaitu rata-rata 93,5 dBA. Rata-rata stres kerja karyawan sebelum penggunaan *earplug* yaitu 20,57 sedangkan rata rata setelah penggunaan *earplug* adalah 6,97 yang artinya terjadi penurunan stres kerja setelah di berikan perlakuan berupa penggunaan *earplug*. Dengan menggunakan *uji wilxocon* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,005$). Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan *earplug* dengan stres kerja pada pekerja bagian industri PT. Tales Inti Sawit Desa Bandar Meria Bangun Purba.

Dari hasil penelitian yang sudah di jelaskan di atas maka peneliti berpendapat bahwa terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur pasien post operasi laparatomi di ruang mawar dan kutilang dan adanya dukungan sarana dan prasarana dari staf maupun ruangan sangat membantu dan dapat di jadikan metode untuk asuhan keperawatan. Saat ini belum ada metode lain di ruangan karna pada saat ini ruangan masih menerapkan metode metode lama seperti relaksasi nafas dalam, aroma therapi dan obat farmakologi lain nya .

Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung, belum menjadikan pemberian eye mask

dan earplugs sebagai intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan untuk menangani gangguan tidur pada saat post operasi. Sehingga dalam mengatasi gangguan kualitas tidur post operasi tidak hanya dengan pemberian terapi farmakologi saja namun bisa didampingi oleh terapi dengan pemberian *eyemask* dan *earplugs*.

Berdasarkan uraian di atas, untuk memenuhi kebutuhan tidur pasien pada ruang rawat tertentu, seperti ruang kelas tiga atau kelas dua, dengan jumlah pasien yang lebih dari dua orang, diperlukan earplug dan *eyemask* untuk mengatasi kebiasaan tidur pasien yang berbeda terkait gangguan suara dan pengaturan pencahayaan ruangan menjelang tidur. Selain itu perawat juga harus berupaya mencari penyebab gangguan tidur yang dialami pasien, untuk pasien

pre operasi permasalahan yang cukup banyak adalah kecemasan menjelang operasi, sehingga masalah psikologis pasien juga harus diatasi.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *eye mask* dan *ear plug* terhadap kebutuhan pemenuhan istirahat tidur pada pasien post operasi laparatomi di ruang rawat inap bedah RSUD Dr. Hi Ruang rawat kelas III dengan jumlah pasien 6-8 orang, ditambah penunggu pasien, pengunjung yang tidak bisa dibatasi, serta pergantian pasien yang sering, diperlukan upaya penggunaan earplug dan *eye mask* yang difasilitasi rumah sakit pasien agar kebutuhan tidur pasien terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2013). *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alifiyanti, D. (2017). *Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Berdasarkan Terapi Yang Diberikan Di Rsup Dr. Hasan Sadikin Bandung*
- Azad, M. C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A. F., Shahana, N., Hanly, P. J., & Turin, T. C. (2015). *Sleep Disturbances Among Medical Students: A Global Perspective. Journal Of Clinical Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4370>. Diunduh Pada Mei 2022
- Aziz, L.F & Warsono, 2022, *The Effect Of Earplug And Eye Mask On Sleep Quality Patients In Intensive Care Unit, Prosiding Unimus, Volume 5, 2022.1183-1191*. Diunduh Pada 2022.
- 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>. Diunduh Pada 2022.
- Indri, Ummami., Karim, Darwin., & Elita, Veny. (2014). *Hubungan Antara Nyeri, Kecemasan Dan Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Apendisitis*. Universitas Riau
- Irmawati, I. (2019). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Interna Dan Bedah Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Universitas Hasanuddin*.
- Jahrami, H., Dewald-Kaufmann, J., Faris, M. A. Et Al. (2019). *Prevalence Of Sleep Problems Among Medical Students: A*

- Systematic Review And Meta-Analysis. *J Public Health (Berl.)*.
<https://doi.org/10.1007/S10389-019-01064-6>. Diunduh Pada 2022
- 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.
- 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.
- Priya J, Kumari S, S. J. (2017). *The Relationship Between Sleep Quality And Daytime Sleepiness On The Academic Performance Of Medical Students*. *Indian Journal Of Basic And Applied Medical Research*, 6(3), 59-6
- Rahmanti, A., & Mulianda, D. (2022). *View Of The Use Of Earplugs And Eye Masks To Improve Sleep Quality Of Patients In The Icu*.
- Robby, Asep., Chaidir, M De Is Rizal & Rahayu, Urip. (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 Volume 16*
- Sadock, B. J., Sadock, V., & Ruiz, P. (2017). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook Of Psychiatry 10th Ed. Lippincott Williams And Wilkins*.
<https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004> Diunduh Pada 2022
- Siddiqui, A. F., Al-Musa, H., Al-Amri, H., Al-Qahtani, A., Al-Shahrani, M., & Al-Qahtani, M. (2016). Sleep Patterns And Predictors Of Poor Sleep Quality Among Medical Students In King Khalid University, Saudi Arabia. *The Malaysian Journal Of Medical Sciences : Mjms*, 23(6), 94-102.
<https://doi.org/10.21315/mjms2016.23.6.10> . Diunduh Pada 2022.
- Sirait, R.A & Situmorang P. (2020). Pengaruh Penggunaan Earplug Terhadap Stres Kerja Bagian Produksi Di Pt Tales Inti Sawit Bagian Produksi Di Desa Bandar Meria Bangun Purba, *Jurnal Peneletian Kesmas Vol. 3 No. 1 Edition: November 2020 - April 2021*
<http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/jpksy>. Diunduh Pada 2022.
- Strøm-Tejsen, P., Zukowska, D., Wargocki, P., & Wyon, D. P. (2016). The Effects Of Bedroom Air Quality On Sleep And Next-Day Performance. *Indoor Air*.
<https://doi.org/10.1111/ina.12254>. Diunduh Pada Mei 2022.
- Sjamsuhidajat & De Jong. (2013). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). *Research On Sleep Quality And The Factors Affecting The Sleep Quality Of The Nursing Students*. *Current Health Sciences Journal*.
<https://doi.org/10.12865/chs.j.43.01.03>. Diunduh Pada 2022.